Dipindai dengan CamScanner

AL-QUR'AN & KESEHATAN JIWA

Kesehatan jiwa merupakan sesuatu yang sangat urgen dalam kehidupan manusia. Jiwa manusia yang sehat akan membuat manusia merasa aman, tenang, dan tentram. Sebaliknya, jika jiwa manusia sakit, ia akan merasa sempit, gelisah, dan sengsara. Di saat itulah ia akan berusaha untuk memenuhi dan merealisasikan kesehatan jiwanya, walaupun harus mengeluarkan uang dan harta yang banyak.

Al-Qur'an banyak bercerita tentang ruh, nafsu, kalbu, bahkan bercerita tentang emosi dan motivasi. Berangkat dari kesadaran itulah, buku ini lahir untuk memberikan sumbangan, bukan hanya dalam kajian studi al-Qur'an, namun juga sebagai perbandingan atas kajian kesehatan jiwa modern.

Tulisan ini merupakan hasil penelitian pustaka *(library research)* yang dilakukan dengan pendekatan metode tafsir tematik *(manhaj al-tafsir al-Maudhu'i)*, di mana akan dijelaskan dalam penelitian ini bagaimana al-Qur'an merealisasikan kesehatan jiwa bagi manusia, dan bagaimana pula al-Qur'an mengobati dan memberikan solusi bagi para penderita penyakit kejiwaan, sehingga mereka dapat kembali normal dan menikmati kesehatan jiwa mereka.

ISBN 978-602-8345-55-2

Wal Ashri Publishing
Penerbit Buku Umum dan Agama
Jalan Karya Kasih Perumahan Pondok
Karya Prima Indah Blok A No. 7 Medan

Dipindai dengan CamScanner

Prof. Dr. HM. Hasballah Thaib, M. A
Dr. H. Zamakhsyari bin Hasballah Thaib, Lc., M. A

Al-Qur'an & Kesehatan Jiwa

Wal Ashri Publishing
2015

Daftar Isi

Pengantar Penulis

Kesehatan jiwa merupakan sesuatu yang sangat urgen dalam kehidupan manusia. Jiwa manusia yang sehat akan membuat manusia merasa aman, tenang, dan tentram. Sebaliknya, jika jiwa manusia sakit, ia akan merasa sempit, gelisah, dan sengsara. Di saat itulah ia akan berusaha untuk memenuhi dan merealisasikan kesehatan jiwanya, walaupun harus mengeluarkan uang dan harta yang banyak.

Semua masyarakat berupaya keras untuk merealisasikan kesehatan jiwa para individunya. Bahkan negara-negara maju sekalipun, dewasa ini, sangat memperhatikan terwujudnya kesehatan jiwa para rakyatnya dengan membangun klinik-klinik kejiwaan dan mempekerjakan banyak ahli kejiwaan untuk memberikan layanan dan penelitian terkait dengan bagaimana menggapai kesehatan jiwa, baik di rumah, di sekolah, bahkan di tempat kerja sekalipun.

Mayoritas penelitian dan kajian yang dikemukakan para ahli kejiwaan hanya berkaitan erat dengan aspek jasmani manusia, bahkan terkesan melupakan aspek rohani manusia. Karena itulah, banyak para ahli kejiwaan Barat yang tidak mampu mengobati penyakit kejiwaan yang beraneka ragam, karena solusi yang mereka kemukakan belum mampu mencapai tahap kesembuhan.

Dalam Islam, al-Qur'an telah menggambarkan ba gaimana Allah sangat memperhatikan manusia dan memuliakannya serta melebihkannya diantara makhluk-makhluk-Nya yang lain, *"Dan Telah Kami muliakan anak – anak (keturunan) Adam, dan Kami bawa mereka di daratan dan lautan, Dan Kami berikan rezeki kepada mereka dari sega-*

la yang baik-baik, dan Kami muliakan mereka atas banyak dari ciptaan Kami lainnya.” (QS Isra’: 70)

Salah satu bentuk bagaimana Allah memuliakan manusia, Allah sangat memperhatikan kesehatan jiwa manusia, bahkan Allah menggambarkan dalam al-Qur’an metode Qur’ani untuk mereka yang menginginkan kesehatan jiwa. Siapa yang mengamalkannya, ia akan hidup nyaman dan tentram serta bahagia, sedangkan yang tidak mau mengikutinya, maka akan hidup dalam kegelisahan dan kesempitan. Allah berfirman yang artinya: “*Allah berfirman: “Turunlah kamu berdua dari surga bersama-sama, sebagian kamu menjadi musuh bagi sebagian yang lain. Maka jika datang kepadamu petunjuk daripada-Ku, lalu Barangsiapa yang mengikut petunjuk-Ku, ia tidak akan sesat dan tidak akan celaka. dan Barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, Maka Sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam Keadaan buta”.* (QS Thahaa: 123-124)

Bagaimana Allah tidak mengetahui apa yang dapat membuat hidup manusia menjadi bahagia dan tenang, bukankah Allah yang paling mengetahui apa yang paling baik bagi para hamba-Nya, *“Apakah Allah yang menciptakan itu tidak mengetahui (yang kamu lahirkan atau rahasiakan); dan Dia Maha Halus lagi Maha Mengetahui?”* (QS al-Mulk: 14)

Allah yang menciptakan jiwa manusia, Allah jugalah yang paling mengetahui apa yang akan membuatnya bahagia dan apa pula yang dapat membuatnya sengsara, *“Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.”* (QS as-Syams: 7-10)

Ilmu kesehatan jiwa merupakan ilmu yang paling sa

ngat urgen untuk diislamisasikan kembali. Kebanyakan karya- karya di bidang ini berangkat dari teori-teori yang tidak sejalan dengan cara pandang islam terhadap manusia dan alam semesta. Cara pandang al-Qur'an *(al-tasawwur al-ur'ani)* sangat penting untuk disuntikkan pada ilmu kesehatan jiwa yang sangat dominan dipengaruhi oleh paham materialisme, atheisme, serta sekularisme.

Al-Qur'an banyak bercerita tentang ruh, nafsu, kalbu, bahkan bercerita tentang emosi dan motivasi. Berangkat dari kesadaran itulah, buku ini lahir untuk memberikan sumbangan, bukan hanya dalam kajian studi al-Qur'an, namun juga sebagai perbandingan atas kajian kesehatan jiwa modern.

Sepatutnya umat Islam, khususnya para ahli di bidang kesehatan jiwa menjadikan kitab-kitab semisal *Ihya' 'ulumuddin* karya Abu Hamid al-Ghazali, yang berangkat dari cara pandang al-Qur'an dan sunnah terhadap manusia dan segala apa yang ada di dalamnya sebagai rujukan utama dalam mengkaji langkah menuju kesehatan jiwa, bukan hanya berkutat seputar teori-teori tokoh ahli kesehatan jiwa modern, semisal Freud, yang memang dikenal sebagai sosok yang benci agama, khususnya ajaran Islam.

Ada beberapa poin penting yang dapat menggambarkan urgensi topik penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut;

1. Menjelaskan bahwa salah satu perhatian al-Qur'an diberikan kepada aspek kesehatan jiwa.
2. Meringankan beban dan problematika yang dihadapi para pasien penyakit kejiwaan, dan mencarikan solusi qur'ani terhadap permasalahan yang mereka hadapi.
3. Mengingatkan umat Islam akan besarnya nikmat kesehatan jiwa yang wajib untuk disyukuri, dan

hubungan jiwa yang sehat dengan iman dan amal salih. Kesehatan jiwa tidak mungkin dapat dirasakan orang yang suka berbuat maksiat dan memperturutkan hawa nafsu, seperti situasi dan kondisi Orang kafir dan munafik.

4. Menjelaskan bahwa al-Qur'an merupakan dasar dari setiap ilmu yang lahir dan berkembang. Untuk itu setiap ahli perlu untuk menggali nilai-nilai al-Qur'an dalam setiap ilmu yang dikajinya.
5. Memperkaya khazanah keilmuwan Islam dengan buku -buku yang mengupas topik-topik yang khusus dengan pendekatan Qur'ani.
6. Menjelaskan tafsir ayat-ayat yang berkaitan dengan aspek kejiwaan manusia yang jumlahnya tidak kurang dari 900 ayat.

Selain penjelasan poin-poin di atas, bagi penulis ada beberapa alasan khusus, kenapa menulis topik ini;

1. Urgensi kesehatan jiwa, dan kebutuhan individu, keluarga dan masyarakat merealisasikan kesehatan jiwa.
2. Banyaknya permasalahan dan penyakit kejiwaan yang melanda masyarakat, keluarga dan individu.
3. Ketidakmampuan ilmu kejiwaan versi Barat yang jauh dari nilai – nilai Islami untuk mengatasi penyakit kejiwaan yang banyak diderita manusia modern.

Tidak dapat dipungkiri bahwa ada beberapa literatur penting yang berkaitan erat dengan topik ini. Namun, kebutuhan masyarakat umum untuk memahami hakikat kesehatan jiwa dan bagaimana meraihnya menurut al-Qur'an masih sangat membutuhkan banyak tulisan yang berkualitas.

Berdasarkan pencarian singkat, belum ditemukan adanya kajian Qur'ani ilmiah yang membahas secara terperinci

tentang topik ini. Akan tetapi ada beberapa kajian penting terkait masalah aspek kejiwaan manusia, baik yang sifatnya kajian keislaman umum, atau kajian yang berkaitan dengan al-Qur'an saja atau hadits saja, seperti;

1. *Al-Islam wa al-Shihhah al-nafsiyyah,* karya Dr. Muhammad al-Syanawi.
2. *Al-Qur'an wa Ilm al-nafs*, karya Dr. Abdul Aliy al-Jismani.
3. *Min ilm an-Nafs al-Qur'ani*, karya Dr. Adnan as-Syarief.
4. *Al-Qur'an wa ilm an-nafs* karya Dr. Muhammad Utsman an-Najati.
5. *Al-Hadits an-Nabawi wa Ilm an-Nafs*, karya Dr. Muhammad Utsman an-Najati.
6. *Silsilah al-Qur'an wa Ilm an-Nafs*, karya Dr. Abdul Aliy al-Jismani.
7. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, karya Prof. dr. Dadang Hawari, Sp.KJ

Tulisan ini merupakan hasil penelitian pustaka *(library research)* yang dilakukan dengan pendekatan metode tafsir tematik *(manhaj al-tafsir al-Maudhu'i)*, di mana akan dijelaskan dalam penelitian ini bagaimana al-Qur'an merealisasikan kesehatan jiwa bagi manusia, dan bagaimana pula al-Qur'an mengobati dan memberikan solusi bagi para penderita penyakit kejiwaan, sehingga mereka dapat kembali normal yang menikmati kesehatan jiwa mereka.

Semoga buku ini bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Medan, 1 Mei 2015

Penulis

Prof. Dr. HM. Hasballah Thaib. MA
Dr. H. Zamakhsyari bin Hasballah Thaib, Lc., MA

Pendahuluan

A. Pengertian Kesehatan Jiwa

1. Pengertian Kesehatan

Secara bahasa kata kesehatan diambil dari kata sehat yang merupakan lawan dari kata sakit. Dalam kamus umum bahasa Indonesia, kata sehat diartikan sebagai "dalam keadaan baik, segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit).[1]" Sedangkan kata kesehatan diartikan dengan "Keadaan (hal) sehat; kebaikan keadaan (badan dan sebagainya)"[2]. Sehat juga diartikan "keadaan badan segar tidak terasa sakit apapun.[3]"

2. Pengertian Jiwa

Jiwa, secara bahasa diartikan dengan "roh manusia (roh yang ada dalam tubuh manusia), seluruh kehidupan batin manusia (dari keseutuhan yang terjadi dari perasaan batin, pikiran, angan-angan dan sebagainya.[4]" . Singkatnya, Jiwa diartikan sebagai "roh, sukma, dan kehidupan batin manusia.[5]"

Dalam al-Qur'an, kata *nafs* digunakan untuk menunjukkan tiga arti;

a. *Nafs* berarti Dzat Allah swt, sebagaimana disebut-

[1] WJS Poewadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1982), hlm 886.

[2] *Ibid*, hlm 887

[3]Daryanto, *Kamus Bahasa Indonesia lengkap*, (Surabaya: Apollo, 1997), hlm 542

[4] WJS Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, hlm 421

[5]Daryanto, *Kamus Bahasa Indonesia lengkap*, hlm 308.

kan dalam QS al-Maidah ayat 61;

b. *Nafs* berarti ruh, sebagaimana Firman Allah dalam QS al-Fajr ayat 27-28;

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ . ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً

“*Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.*”

c. *Nafs* berarti manusia. Manusia sebagai makhluk, sebagaimana Firman Allah dalam QS al-Ma’idah ayat 32;

مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا

“*Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa: Barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu (membunuh) orang lain, atau bukan karena membuat kerusakan dimuka bumi, Maka seakan-akan Dia telah membunuh manusia seluruhnya. Dan barangsiapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah Dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya.*”

3. Pengertian Kesehatan Jiwa

Ala’uddin al-Kafafi mendefenisikan kesehatan jiwa dengan: “Suatu keadaan di mana terwujud keseimbangan dan integrasi antar fungsi-fungsi kejiwaan seorang individu, sehingga dengannya individu tersebut melangkah di jalan yang dapat diterima oleh dirinya sendiri, dan diterima oleh masyarakatnya, akhirnya ia merasakan kepuasan dan kecukupan sebagai dampak dari langkah yang ditem-

puhnya.”[6]

Berbeda dengan apa yang disampaikan al-Kafafi diatas, Utsman an-Najati mendefenisikan kesehatan jiwa dengan, “Kedewasaan emosi dan sosial, dan harmonisnya hubungan antara individu dengan alam semesta yang ada di sekitarnya, dan kemampuan untuk memikul tanggung jawab dalam hidup dan menghadapi segala problematika yang ada, dan kesiapan individu uantuk menerima realita kehidupannya, dengan perasaan penuh kerelaan dan kebahagiaan.[7]”

Menurut *World Health Organization* (WHO), badan kesehatan dunia yang bernaung di bawah PBB, kriteria jiwa yang sehat adalah sebagai berikut;

a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, walaupun kenyataan itu buruk baginya.
b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
c. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
d. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas, berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
e. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran untuk di kemudian hari.
f. Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
g Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.[8]

Al-Qur’an menggambarkan bahwa dalam diri manusia terdapat konflik yang terjadi antar jiwa, yang mendorong manusia untuk melakukan sesuatu, baik yang sifatnya

---

[6]Ala’uddin al-Kafafi, *Al-Shihhah al-Nafsiyyah*, (Beirut: Hajr Li al-Thiba’ah, cet ke-3, 1990), hlm 81

[7]Utsman an-Najati, *Al-hadits an-nabawi wa Ilm an-Nafs*, (Beirut: Daar al-Syuruq, 2002), hlm 271

[8]Dadang hawari, *Al-Qur’an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana bakti prima yasa, cet ke 3, 1997), hlm 12.

positif atau negatif. Allah berfirman dalam QS As-Syams ayat 7 – 10:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا . فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا . قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا . وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

"Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya."

Sayyid Qutb mengomentari ayat ini dengan mengatakan, "Manusia memiliki tabiat yang kompleks, persiapan yang kompleks, bahkan arah tujuan yang kompleks pula. Penulis maksudkan kompleks di sini adalah manusia dilengkapi potensi yang sama baik untuk berbuat kebaikan maupun berbuat keburukan, mengikuti hidayah ataupun mengikuti jalan sesat, manusia memiliki kompetensi untuk membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, sebagaimana manusia juga memiliki kemampuan untuk mengarahkan dirinya menuju jalan kebaikan ataupun jalan keburukan. Kemampuan ini ada semua dalam diri manusia[9]."

Menurut M. Rasyad Khalil, para ahli kejiwaan Barat salah dalam memahami konflik kejiwaan yang ada dalam diri manusia. Kesalahan ini berangkat dari pengingkaran mayoritas mereka terhadap esensi jiwa yang tercipta sebagaimana dijelaskan oleh ajaran Islam. Islam menjelaskan bahwa konflik kejiwaan ini memiliki dimensi yang beraneka ragam, konflik dalam jiwa manusia yang ambisinya hanya terkait urusan duniawi saja tidak mengenal target lain selainnya, dan manusia yang bingung memilih antara urusan dunianya atau urusan akhiratnya, dan manusia yang ambisinya hanya untuk akhiratnya saja.

[9]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, (Beirut: Daar al-Syuruq, cetakan ke 14), jilid 6, hlm 3917.

Menurutnya, ahli kejiwaan atheis yang tidak mengakui adanya ruh, tidak akan pernah mampu memahami bentuk konflik kejiwaan antara kebaikan dan keburukan yang terjadi dalam jiwa manusia, karena faktor yang berkaitan dengan konflik ini ada yang tidak terlihat (ghaib) dan adapula yang dapat dilihat. Faktor-faktor ini sebagaimana ia bekerja dalam jiwa seorang mukmin, ia adapula dalam jiwa seorang kafir.

Orang yang beriman meyakini wujud faktor itu, walaupun tidak mengetahui bagaimana cara/proses ia bekerja, sedangkan orang kafir menerima sebagian darinya dan menolak sebagian yang lain. Penerimaannya terhadap sebagian dari faktor itu tidak mempengaruhi dalam proses bekerjanya faktor-faktor itu, tetapi sangat mempengaruhi hasil dari proses itu.

Orang yang beriman memohon bantuan dari Allah dan memohon ampunan dari-Nya, dan berlindung kepada-Nya, dan bersungguh dalam melawan dorongan nafsunya serta bisikan syaithannya, ia terus menerus melakukan itu sampai ia ditolong Allah Swt, dan disembuhkan, dan Allah turunkan kepadanya kerelaan, ketenangan dan rasa aman.

Sebaliknya orang kafir terus menerus berada di bawah pengaruh syaithannya, dorongan hawa nafsunya, kesedihannya, kegundahannya, dan ketakutannya, sampai akhirnya hidupnya hancur, emosinya meledak, menjalani hidup dalam kesempitan, dan kegundahan.[10]"

Menurut penulis, esensi dari konflik kejiwaan yang berlangsung dalam diri seseorang pada dasarnya merupakan akibat dari penolakan seseorang terhadap *manhaj*/ metode Allah dalam menjalani kehidupan, kekufuran, dan terlalu memperturutkan hawa nafsu dan syaithan. Nabi Muhammad Saw pernah bersabda:

---

[10]M. Rasyad Khalil, *Ilm an-Nafs al-Islami al-Aam wa al-Tarbawi*, (Damaskus: Daar al-Qalam, cet ke 1, 1987), hlm 75.

البر ما اطمأنت إليه النفس، واطمأن إليه القلب، والإثم ما حاك في صدرك وتخاف أن يطلع عليه الناس

“Kebaikan itu adalah sesuatu yang jiwamu tentram dan damai karenanya, hatimu pun ikut tentram bersamanya, sedangkan dosa itu adalah sesuatu yang engkau simpan dalam hatimu, dan engkau khawatir orang lain akan mengetahuinya.” (HR ad-Darimi)

Menurut hadis Nabi di atas, perbuatan dosa dapat menimbulkan goncangan, kegelisahan, dan kegundahan dalam jiwa, akibat dari proses saling tarik menarik antara dorongan fitrah kebaikan manusia dengan dorongan hawa nafsu yang menyesatkan.

Allah juga berfirman dalam QS az-Zumar ayat 29:

ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلًا فِيهِ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ وَرَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا الْحَمْدُ لِلَّهِ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

“Allah membuat perumpamaan (yaitu) seorang laki-laki (budak) yang dimiliki oleh beberapa orang yang berserikat yang dalam perselisihan dan seorang budak yang menjadi milik penuh dari seorang laki-laki (saja); Adakah kedua budak itu sama halnya? Segala puji bagi Allah tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui.”

Ayat di atas menjelaskan bahwa konflik kejiwaan yang terjadi dalam diri seorang kafir perumpamaannya seperti seseorang yang menjadi budak bagi beberapa tuan yang saling berselisih, ini jelas berbeda dengan perumpamaan bagi seorang mukmin yang hanya menjadi budak bagi satu tuan yang jelas. Si mukmin tadi hanya tinggal menunggu perintah tuannya dan menundukkan dirinya padanya. Sedangkan si kafir ia dihadapkan pada pilihan yang sulit, yang mana di antara perintah tuannya yang saling berselisih yang harus ia kerjakan dan ikuti.

Karena itulah, jiwa seorang mukmin tenang dan ten-

tram, tidak mengalami konflik kejiwaan dan gangguan-gangguan kejiwaan lainnya. Sedangkan jiwa orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya, dan mengikuti langkah syaithan, ia akan terus merangkak di belakang nafsunya, hidupnya pun akan senantiasa diisi dengan ber bagai konflik kejiwaan yang beraneka ragam.

Dalam pandangan Dr. Utsman an-Najati, pakar kejiwaan Islam, kelalaian para ahli kejiwaan Barat untuk menjadikan aspek rohani manusia dalam kajian mereka mengenai kepribadian dan kesehatan jiwa telah berdampak pada kurang pahamnya mereka tentang kepribadian manusia, sehingga pengetahuan mereka tentang faktor-faktor yang menentukan kepribadian yang normal dari kepribadian yang tidak normal menjadi kurang tepat. Defenisi yang mereka buat mengenai kesehatan jiwapun terasa kurang teliti. Ini semua berangkat dari keteledoran mereka memasukkan elemen spiritual sebagai salah satu elemen penting dalam mempelajari manusia, selain pendekatan biologis, psikologis, dan sosiologis.[11]

WHO telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama), sehingga sekarang ini yang dimaksud dengan sehat adalah tidak hanya sehat dalam arti fisik, psikologik dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual/agama (empat dimensi sehat: bio-psiko-sosio-spiritual).[12]

B. Macam-macam Jiwa Dalam Pembahasan Al-Qur'an

Jiwa yang diciptakan Allah dalam diri manusia memiliki sifat yang banyak, bahkan kadangkala sifat-sifat itu saling berkontradiksi. Ada jiwa yang selalu menyuruh untuk berbuat kejahatan (*ammarah bissu'*), lemah di depan

[11]Utsman an-Najati, *al-hadits an-nabawi wa Ilm an-nafs*, hlm 276.

[12]Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa Dan kesehatan Jiwa*, hlm 12.

semua syahwat atau kebanyakan syahwat. Ada pula Jiwa yang selalu melahirkan rasa penyesalan dalam diri manusia (*lawwamah*), kadangkala ia patuh, kadangkala ia melawan perintah Allah, atau kurang sempurna dalam melakukan ibadah, lalu lahirlah penyesalan dalam diri atas ketidak sempurnaan itu, atau karena meninggalkan ibadah tertentu. Kadangkala, di saat iman seseorang sedang berada di puncak ketaatan kepada Allah jiwa tersebut menjadi tenang, mengingat janji-janji Allah, perintah dan larangan-Nya, terbimbing dengan bimbingan Rasulullah Saw.

Ibn Qayyim al-jauziyyah pernah mengatakan; "Jiwa manusia kadangkala menyuruh berbuat kejahatan, kadangkala menyesali perbuatan, dan kadangkala pula menjadi tenang. Bahkan mungkin saja dalam satu hari, dalam satu jam, jiwanya dapat berubah-ubah dari sifat yang satu ke sifat yang lain. Maka dilihat bagaimana keadaan dominan jiwa tersebut. Jika ia tenang, itu merupakan pujian untuknya. Jika ia menyuruh berbuat kejahatan, itu merupakan cercaan untuknya. Sedangkan jika ia menyesali perbuatannya, maka terbagi dua; ada yang baik dan ada yang buruk tergantung apa yang disesalinya.[13]"

Sangat penting bagi manusia untuk membedakan antara macam jiwa yang satu dengan lainnya, agar seseorang dapat mengikuti yang terbaik darinya yaitu *nafs al-muthmainnah,* dan menjauhkan diri dari yang terburuk, yakni *nafs al-ammarah bissu'*.

Berikut ini akan dijelaskan jenis-jenis jiwa dalam al-Qur'an:

1. *An-Nafsu Ammarah Bis-su'*

Allah Swt berfirman dalam QS Yusuf ayat 53;

وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

"Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan),

[13]Ibn Qayyim al-jauziyyah, *Ighatsah al-Lahfan Min Masyayid al-Syaithan*, (Kairo: Daar al-hadits: 2002), hlm 80.

karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Ketika menafsirkan ayat di atas, Imam asy-Syaukani berkomentar; "Inilah jenis jiwa manusia yang selalu menyuruh kepada hal-hal yang sifatnya buruk. Hal ini dikarenakan kecenderungannya mengikuti hawa nafsu dan terpengaruh dengannya, sehingga ia sulit melawan segala dorongan untuk berbuat jahat.[14]"

Ibn Qayyim al-Jauziyyah berkata; "*Nafsu Ammarah bissu'* ketika telah menguasai diri seseorang, maka temannya adalah syaithan. Syaithan akan selalu membuat janji-janji palsu, membuat orang itu hidup dalam angan-angan, hingga ia terlempar jatuh dalam kebatilan. Syaithan akan menyuruhnya berbuat hal-hal buruk lalu menghiasinya dalam pandangan orang tersebut. Orang yang demikian akan terus berada di antara harapan dan impian palsu serta dorongan nafsu yang menghancurkan. Lewat jalur inilah semua yang dibenci Allah dilakukannya. Tidak ada sumber tempat ia meminta pertolongan selain dorongan hawa nafsunya.[15]"

Dari pemaparan pandangan para ulama di atas, dapat disimpulkan bahwa *nafsu ammarah bissu'* merupakan jiwa yang tertunduk takluk dihadapan hawa nafsu dan kenikmatan semu yang dijanjikannya, sehingga orang yang telah dikuasai jiwa ini akan mengerahkan semua anggota tubuhnya dan segala kekuatan yang dimilikinya untuk memperturutkan hawa nafsunya. Jika terbuka kesempatan untuk pemenuhan hawa nafsu, pasti ia akan menggunakannya. Setiap ada kesempatan, pasti ia akan berbuat kejahatan. Jiwa ini sangat sesat, bahkan akan merusak

---

[14]Muhammad Ali Asy-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, (Beirut: Daar al-tsaqafiyah al-Arabiyyah, tt), jilid 3, hlm 35.

[15] Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *ar-Ruuh*, (Kairo: Daar al-hadits, 2003), hlm 282.

setiap gambaran kebaikan yang ada di depannya. Ia tidak akan menemukan jalan untuk menggapai ketentraman dan ketenangan jiwa. Dorongan hawa nafsunya membuatnya selalu tidak pernah puas, sehingga akhirnya hidupnya terasa sempit dan penuh kegundahan.

Jelasnya, jiwa *ammarah bissu'* ini bukanlah bagian dari kepribadian yang normal. Jiwa *ammarah bissu'* adalah jiwanya orang yang sakit. Jiwa ini selalu tergoncang, gundah, galau, atas segala apapun yang menimpa dirinya. Jiwa ini adalah jiwa sesat yang menyimpang karena memperturutkan hawa nafsu. Al-Qur'an telah menggambarkan contoh jiwa *ammarh bissu'* ini pada figur Qabil, anak Adam, yang tega membunuh saudara kandungnya sendiri, Habil, akibat penyakit *hasad* dan dengki yang menguasai dirinya. Allah berfirman dalam QS al-Ma'idah ayat 30:

فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ

"Maka hawa nafsu Qabil menjadikannya menganggap mudah membunuh saudaranya, sebab itu dibunuhnyalah, Maka jadilah ia seorang di antara orang-orang yang merugi."

Dalam menafsirkan ayat ini, Imam asy-Syaukani berkomentar; "Hawa nafsu telah menjadikan Qabil menganggap enteng membunuh saudaranya, bahkan mendorongnya dan membuat dirinya berani melakukan perbuiatan buruk itu. Hawa nafsu telah menggambarkan kepada Qabil bahwa membunuh itu indah dan mudah.[16]"

Karena *nafs ammarah bissu'* inilah Qabil menerima bagian dari dosa orang yang membunuh setelahnya karena ia orang pertama yang melakukan dan menciptakan kebiasaan buruk ini.

Rasulullah Saw bersabda;

ما من نفس تقتل ظلماً إلا كان على ابن آدم كفل من دمها

[16]Muhammad Ali Asy-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 2, hlm 31.

"Tidak ada satu jiwapun yang terbunuh secara aniaya, kecuali anak Adam (Qabil) menanggung sebagian dari dosanya." (HR Tirmidzi)

Menurut penulis, jiwa *ammarah bissu'* ini merupakan level/tingkatan terendah dari tingkatan jiwa yang sehat.

2. *An-Nafs*u *al-Mukhtalithah*

Allah swt berfirman dalam QS al-Taubah ayat 102;

وَآخَرُونَ اعْتَرَفُوا بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا عَمَلًا صَالِحًا وَآخَرَ سَيِّئًا عَسَى اللَّهُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

"Dan (ada pula) orang-orang lain yang mengakui dosa-dosa mereka, mereka mencampurbaurkan pekerjaan yang baik dengan pekerjaan lain yang buruk. Mudah-mudahan Allah menerima taubat mereka. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Ketika menafsirkan ayat di atas, Ibn Ashuur berkomentar; "Mencampurbaurkan pekerjaan yang baik dan pekerjaan yang buruk artinya mencampurbaurkan antara kebaikan dengan keburukan…penggunaan huruf *waaw athaf* menunjukkan bahwa kadar masing-masing yang dicampurbaurkan adalah sama.[17]"

Imam al-Razi juga berkomentar: "Ayat ini menunjukkan bahwa amalan yang baik ketika bercampur dengan amalan buruk tidak berarti bahwa yang baik akan sia-sia. Setiap ketaatan tetap layak untuk dipuji dan mendapatkan pahal, begitu juga setiap kemaksiatan tetap layak untuk dicela dan ditimpakan dosa dan hukuman. Firman Allah: "Mereka mencampurbaurkan pekerjaan yang baik dengan pekerjaan yang buruk." Menunjukkan bahwa keduanya, baik amalan yang baik maupun yang buruk tetap pada aslinya tanpa mempengaruhi satu dengan yang lain, kare-

[17] Muhammad Thahir Ibn Ashuur, *Tafsir al-Tahriir wa al-Tanwiir*, (Tunis: Daar Sahnun li an-nasyr wa al-tawzi', tt), jilid 6, hlm 21.

na Allah mensifatinya dengan 'mencampurbaurkan'. Dua hal yang tercampurbaur tetap ada saat keduanya dicampurbaurkan, campur baur adalah sifat dari keduanya. Tidak mungkin sifat bisa ada tanpa adanya sesuatu yang disifati *(mawsuf)*. Ini menunjukkan bahwa keduanya masih tetap ada setelah dicampurbaurkan.[18]"

Menurut hemat penulis, ayat ini mengisyaratkan adanya satu jenis jiwa yang posisinya berada diantara jiwa *ammarah bissu'* dengan jiwa *lawwamah*, yakni jiwa yang mencampurbaurkan amalan yang baik dengan yang buruk tanpa meninggalkan satu demi lainnya, atau dominasi salah satu atas sesuatu yang lain, keduanya tetap eksis dilakukan sampai seseorang kembali menghadap *Rabb*-nya. Jiwa ini tidak murni baik, tidak pula murni buruk.

Hal ini dikuatkan dengan hadits Nabi yang diriwayatkan oleh Samurah r.a., dimana ia berkata;

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لنا: أتاني الليلة آتيان، فانتهينا إلى مدينة مبنية بلبن ذهب ولبن فضة فتلقانا رجال شطر من خلقهم كأحسن ما أنت راء وشطر كأقبح ما أنت راء، قالا لهم: اذهبوا فقعوا في ذلك النهر، فوقعوا فيه ثم رجعوا إلينا قد ذهب ذلك السوء منهم، فصاروا في أحسن صورة، قالا لي: هذه جنة عدن، وهذاك منزلك، قالا: أما القوم الذين كانوا شطر منهم حسن وشطر منهم قبيح، فإنهم خلطوا عملاً صالحاً وآخر سيئاً عفا الله عنهم

"Rasulullah Saw bersabda kepada kami: Tadi malam aku didatangi dua orang. Kami berjalan sampai sebuah kota yang dibangun dengan susu berwarna keemasan, dan susu berwarna perak. Kami lalu menjumpai banyak orang, setengah tubuh mereka seperti orang paling indah yang pernah terlihat, sedangkan sebagian yang lain seperti orang paling buruk yang pernah terlihat. Lalu keduanya berkata kepada

[18]Fakruddin al-Razi, *Al-Tafsir al-Kabiir wa Mafatih al-Ghaib*, (Beirut: Daar al-Fikr, cet ke 2, 1978), jilid 4, hlm 494.

mereka: pergilah, dan berendamlah kalian dalam sungai itu. Lalu merekapun melakukannya kemudian mereka kembali menghadap kami. Telah lenyak semua hal yang buruk dari mereka, sehingga mereka sekarang benar- benar indah. Keduanya berkata kepadaku: Inilah Surga Eden. Inilah rumahmu. Kemudian kedua berkata juga: adapun orang -orang yang sebagian tubuhnya bagus sedangkan sebagian yang lain buruk, merekalah orang yang mencampurbaurkan amalan saleh dengan amalan buruk, Allah telah mengampuni mereka." (HR Bukhari)

Menurut hemat penulis, jiwa *al-mukhtalithah* ini posisinya tidak tetap, tetapi naik turun. Posisi jiwa ini lebih tinggi dari jiwa *ammarah bissu'* dalam tingkatan kesehatan jiwa. Posisinya naik dan turun tergantung amalan kebaikan dan keburukan yang mereka campurbaurkan.

3. *An-Nafsu al-Lawwamah*

Allah swt berfirman dalam QS al-Qiyamah ayat 2;

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

"dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)."

Dalam menafsirkan ayat ini, Ibnu Kathir berkomentar; "jiwa ini selalu mendorong pelaku kejahatan ataupun kebaikan untuk menyesali perbuatannya, menyesali apa yang telah berlalu. Disebutkan bahwa Imam Hasan al-bashri pernah berkata: "seorang mukmin, demi Allah, tidaklah kita melihatnya kecuali ia menyesali dirinya: Aku tidak bermaksud itu dengan kalimatku, aku tidak bermaksud itu dengan makanku, aku tidak bermaksud itu adalah kata hati, tetapi seorang *fajir* (orang yang gemar berbuat maksiat) melakukan banyak hal jahat dan buruk tanpa pernah menyesali perbuatannya.[19]"

[19]Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Adhim*, (Kairo: Daar al-tawzi' wa al-nasyr al-islamiyyah, cet ke 1, 1998), jilid 4, hal553.

Ibnu Qayyim mengatakan: "*an-nafsu al-lawwamah* ini dapat dipahami dalam dua konteks; positif atau negatif, tergantung kepada apa yang disesalinya. Jiwa manusia pada tingkatan ini tidak tetap dalam satu keadaan, tetapi selalu berubah-ubah."[20]

Berbeda dengan pandangan Ibn Kathir dan Ibn Qayyim, Sayyid Qutb mendefenisikan nafsu *lawwamah* ini dengan: "Jiwa yang sadar akan tanggung jawabnya, bertaqwa, takut kepada Allah, selalu mengevaluasi dirinya, mengerti benar esensi hawa nafsunya, selalu berhati-hati dalam bertindak, jiwa yang mulia di sisi Allah."[21]

Menurut hemat penulis, deskripsi yang digunakan Sayyid Qutb untuk menggambarkan hakikat nafsu *lawwamah* lebih tepat merupakan karakteristik dari nafsu *awwabah*, jiwa yang berada langsung satu tingkat di atas nafsu *lawwamah*.

Dalam tingkatan jiwa *lawwamah* ini, selalu terjadi konflik dan tarik menarik antara apa yang seharusnya dilaksanakan dari berbagai ketaatan dan kebaikan, dan apa yang seharusnya ditinggalkan dari kemaksiatan dan kejahatan. Terjadi konflik yang berterusan antara kebaikan melawan kejahatan. Inilah yang membuat jiwa ini terus bergejolak dan belum menggapai tingkat ideal kesehatan jiwa.

Walaupun tingkatan *lawwamah* ini belum ideal, namun tingkatan ini tetap lebih baik dari dua tingkatan sebelumnya; jiwa *ammarah bissu'* dan jiwa *mukhtalithah*. Dengan *mujahadah* (kesungguhan dalam ketaatan), *muraqabah* (selalu menghadirkan Allah dalam hati), dan *muhasabah* (evaluasi diri), keimanan pada jiwa ini akan terus meningkat sehingga bisa saja mencapai tingkatan tertinggi dari kesehatan jiwa.

---

[20]Ibnu Qayyim, *Ighatsah al-Lahfan*, hlm 80

[21]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 6, hlm 3768.

4. *An-nafsu al-Awwabah.*

Allah swt berfirman dalam QS Qaaf ayat 32;

هَذَا مَا تُوعَدُونَ لِكُلِّ أَوَّابٍ حَفِيظٍ

"Inilah yang dijanjikan kepadamu, (yaitu) kepada Setiap hamba yang selalu kembali (kepada Allah) lagi memelihara (semua peraturan-peraturan-Nya)."

Dalam menafsirkan ayat di atas, Ibnu Kathir berkomentar: "Inilah jiwa orang yang selalu kembali kepada Allah, selalu bertaubah kepada-Nya, dan melepaskan diri dari segala bentuk kemaksiatan."[22]

Abu Bakar al-Jazairi, dalam tafsirnya "*Aysar al-tafasiir*" mengatakan: "*Awwab* artinya selalu kembali kepada ketaatan terhadap Allah, setiap kali ia meninggalkan ketaatan, ia langsung kembali bertaubat, selalu menjaga ketentuan -ketentuan Allah."[23]

Menurut hemat penulis, dua komentar yang dikemukakan dua ahli tafsir beda generasi di atas merupakan deskripsi yang sangat akurat untuk mensifati jiwa ini. *Nafsu awwabah* adalah jiwa yang baik, di dalamnya ada dasar kebaikan dan fitrah yang sehat dan suci, jiwa ini selalu mempelajari kebaikan dan mencintai kebaikan, dan selalu bersemangat dalam melaksanakan kebaikan serta memperbanyaknya. Jiwa ini sangat mengetahui mana yang merupakan kejahatan dan sangat membencinya, menjauhkan diri darinya. Jiwa ini setiap kali saat tidak sengaja keluar dari ketaatan, langsung kembali mengingat Allah dan banyak ber-*istighfar*.

Rasulullah Saw bersabda;

كل بني آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون

"Setiap keturunan Adam pasti berbuat kesalahan. Dan

[22]Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Adhim*, jilid 4, hlm 274.

[23]Abu Bakr al-Jaza'iri, *Aysar al-Tafasiir*, (Beirut: Daar as-Salam, 1993), jilid 5, hlm 148.

sebaik-baiknya orang yang berbuat salah adalah mereka yang selalu bertaubat." (HR ad-Darimi)

Orang yang berjiwa *awwabah* ini tidak mau berlama -lama berada dalam keadaan dosa atau kesalahan bahkan kelalaian. Ia akan bersegera kembali kepada Allah sebagaimana firman-Nya: "*Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa bila mereka ditimpa was-was dari syaithan, mereka ingat kepada Allah, Maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya."* (QS al-A'raaf: 201)

Jiwa *awwabah* adalah jiwa yang terbimbing, selalu berusaha untuk menggapai yang paling utama di sisi Allah. Karena itu, tidaklah mengherankan jiwa Allah mensifati beberapa Nabi utusan-Nya sebagai *awwab.* Allah berfirman tentang Daud as: "*Dan ingatlah hamba Kami Daud yang mempunyai kekuatan; Sesungguhnya dia awwab/ amat taat (kepada Tuhan)."* (QS Shaad: 17), tentang Sulaiman as; "*dan Kami karuniakan kepada Daud, Sulaiman, Dia adalah sebaik- baik hamba. Sesungguhnya dia awwab/ amat taat (kepada Tuhannya),"* (QS Shaad: 30), dan tentang Ayyub as; *"Sesungguhnya Kami dapati dia (Ayyub) seorang yang sabar. Dialah sebaik-baik hamba. Sesungguhnya dia awwab/amat taat (kepada Tuhan-nya)."* (QS Shaad: 44)

Jiwa *awwabah* ini akan terwujud dalam diri orang-orang saleh, sebagaimana firman Allah: *"Tuhanmu lebih mengetahui apa yang ada dalam hatimu; jika kamu orang-orang yang baik, maka sesungguhnya Dia Maha Pengampun bagi orang-orang yang awwab/bertaubat."* (QS al-Isra': 25)

Menurut hemat penulis, jiwa *awwabah* ini termasuk tingkatan yang baik dalam kesehatan jiwa, karena orang-orang yang berjiwa *awwabah* selalu kembali kepada Allah dan mengingat-Nya setiap kali mereka dihadapkan pada situasi sulit.

Memang sangat sulit menganalogikan jiwanya para Nabi, yang memang orang-orang pilihan, kepada manusia biasa. Untuk itu, tingkatan jiwa *awwabah* ini dapat di-

analogikan dengan jiwa orang-orang saleh dari golongan manusia bukan nabi. Allah berfirman: "*Dan barangsiapa yang mentaati Allah dan Rasul(Nya), mereka itu akan bersama-sama dengan orang-orang yang dianugerahi nikmat oleh Allah, Yaitu: Nabi-nabi, para shiddiiqiin, orang-orang yang mati syahid, dan orang-orang saleh. dan mereka Itulah teman yang sebaik-baiknya.*" (QS an-Nisa': 69)

5. *An-Nafsu al-Muthmainnah.*

Allah berfirman dalam QS al-Fajr ayat 27 – 28;

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ . ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً

"Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya."

Imam Abu Hamid al-Ghazali mendefenisikan nafsu *muthmainnah* dengan: "Kelebihan yang dibawa seseorang, di mana ia selalu dalam keadaan tenang dan tentram, ia mampu mengontrol dan menundukkan syahwatnya."[24]

Sayyid Qutb mendefenisiskan nafsu muthmainnah dengan; "Jiwa yang tenang menuju Tuhannya, tenang dalam menempuh jalannya, tenang dalam menerima ketetapan Allah atas dirinya, tenang dalam keadaan suka maupun duka, tenang dalam keadaan berlimpah rezeki atau berkurang, tenang ketika dilarang dan diberi, tenang selalu tidak ragu-ragu, tenang tidak menyimpang, tenang tidak ketakutan di saat manusia lainnya panik dan takut."[25]

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, nafsu *muthmainnah* disebut jiwa yang tenang karena jiwa ini selalu tenang menuju Tuhannya dengan ibadah, kecintaan, kepatuhan, ketawakkalan, kerelaan. Salah satu tanda ketenangannya adalah ia lebih mendahulukan cintanya, takutnya, dan harapannya, kepada Allah daripada kepada selain-Nya. Ia

[24]Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Damaskus: Daar al-Shabuuni, tt), jilid 3, hlm 6.

[25] Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 6, hlm 3907

merindukan Allah lebih dari rindunya kepada yang lain. Ketenangan ini lahir dari zikir kepada Allah. Bahkan semua anggota tubuhnya melaksanakan tugasnya masing-masing karena Allah."[26]

Menurut hemat penulis, jiwa yang sudah sampai tingkatan *muthmainnah* ini bercahaya dengan cahaya hidayah dan bimbingan dari Allah, hatinya bersih dan suci dan sehat. Ini semua lahir sebagi buah dari selalu mengingat Allah. Allah berfirman;

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS ar-Ra'du: 28)

Rahasia dibalik tenangnya jiwa orang yang bernafsu *muthmainnah* karena ia tidak patuh dan taat kecuali kepada Allah, tidak mengikuti pedoman hidup kecuali yang diturunkan Allah. Karena itulah jiwa ini banyak berbuat baik, selalu patuh, dan berihsan. Rasulullah saw bersabda;

البر ما اطمأنت اليه النفس، واطمأن إليه القلب

"Kebaikan itu adalah sesuatu yang jiwamu tenang terhadapnya, dan hatimupun tentram ketika melaksanakannya." (HR Ad-Darimi)

Nafsu *muthmainnah* adalah tingkat tertinggi dalam hierarki kesehatan jiwa. Jiwa yang *muthmainnah* inilah jiwanya golongan sahabat Rasulullah Saw dan mereka yang mengikuti kebiasaan baik para sahabat. Allah berfirman; "*Orang-orang yang terdahulu lagi yang pertama-tama (masuk Islam) dari golongan muhajirin dan anshar dan orang-orang yang mengikuti mereka dengan baik, Allah ridha kepada mereka dan merekapun ridha kepada Allah dan Allah menyediakan bagi mereka surga-surga yang mengalir su-*

[26]Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *al-Ruh*, hlm 275.

ngai-sungai di dalamnya selama-lamanya. mereka kekal di dalamnya. Itulah kemenangan yang besar." (QS at-Taubah: 100)

Bagi kita yang hidup di zaman sekarang, bukan mustahil bagi kita ikut menggapai tingkatan jiwa *muthmainnah* ini. Dengan kerja keras dan kesungguhan dalam ketaatan (*mujahadah*), mungkin saja Allah membimbing kita untuk mencapai tingkatan ini.

Menurut Ibnu Qayyim, esensi dari ketenangan yang dirasaklan nafsu *muthmainnah* adalah pengetahuan yang benar tentang Allah, nama-nama-Nya, sifat-sifat-Nya, tenang menerima apa yang dikabarkan Allah dan dikabarkan para utrusan-Nya (nabi dan rasul) mengenai hal-hal ghaib, dan keadaan pada alam akhirat, menjawab segala macam bentuk ketaatan, meninggalkan segala bentuk maksiat. Jika sampai tingkatan ini, pastinya seseorang akan merasakan lezatnya ketaatan. Jiwanya tidak lagi diselimuti keraguan tetapi keyakinan, terbebas dari kebodohan menuju ilmu, tidak lagi lalai tetapi selalui ingat Allah, tidak lagi berkhianat tetapi bertaubat dan menjaga amanah, tidak lagi punya motif ibadah untuk riya tetapi benar-benar dilandasi iman."[27]

Dapat disimpulkan dari pemaparan di atas bahwa tingkatan kesehatan jiwa relevan dan berbanding lurus dengan tingkatan iman;

1. Ketika keimanan seseorang mencapai tingkat kesempurnaan iman, ia juga akan menikmati tingkatan kesehatan jiwa dan mental yang sangat baik. Ini berlaku untuk nafsu *muthmainnah* dan nafsu *awwabah.*
2. Ketika iman seseorang masih labil dan tidak stabil, selalu naik dan turun, antara ketaatan dan kemaksiatan, maka tingkatan kesehatan jiwanyapun tidak stabil. Ini berlaku untuk nafsu *lawwamah* dan nafsu

[27]Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *al-Ruh*, hlm 278.

mukhtalithah.

3. Ketika iman seseorang berada di level terendah bahkan dikhawatirkan akan tercabut dari dirinya, maka tingkatan kesehatan jiwanyapun pada tingkatan yang kritis. Orang yang kufur, syirik, memperturutkan hawa nafsu, menyimpang dari fitrah yang suci masuk dalam golongan nafsu *ammarah bissu'.*

Sangat terbuka peluang bagi manusia untuk meningkatkan tingkatan kesehatan jiwanya dengan meningkatkan pula tingkatan keimanannya. Allah berfirman: "*Maka jika datang kepadamu petunjuk daripada-Ku, lalu barangsiapa yang mengikut petunjuk-Ku, ia tidak akan sesat dan tidak akan celaka.*" (QS Thahaa: 123)

Ketika menafsirkan ayat di atas, Sayyid Qutb berkomentar: "Adam as terpelihara dari kesesatan dan kesengsaraan karena mengikuti hidayah dari Allah. Adam dan Hawa keduanya menunggu di luar pintu surga, tetapi Allah melindungi siapapun yang mengikuti hidayahnya. Kesengsaraan merupakan buah dari kesesatan…siapa yang mengikuti hidayah-Nya akan diselamatkan-Nya dari kesengsaraan dan kesesatan."[28]

Jelaslah bahwa iman merupakan tolok ukur kebahagiaan atau kesengsaraan. Kebahagiaan tidak diukur dari banyaknya harta dan kemewahan hidup, kekuasaan dan pencitraan. Iman tempatnya di dalam kalbu. Dan kalbulah menjadi tenang dan damai dengan keimanan, dan menjadi sengsara dan bergejolak dengan maksiat. Karena itulah Allah mendeskripsikan hidupnya orang yang tidak beriman dengan kehidupan yang sempit. Allah berfirman dalam QS. Thaahaa ayat 124;

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

"Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami

[28] Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 4, hlm 2355.

akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta”.”

Sayyid Qutb berkata: “Kehidupan yang terputus dari hubungan dengan Allah adalah kehidupan yang sempit, walaupun ia berada di tengah keluasan dan kenikmatan. Hati orang yang jauh dari Allah akan senantiasa diselimuti keragu-raguan, ketamakan dan sifat tidak pernah puas. Akhirnya orang yang demikian hanya akan mendapatkan penyesalan dalam hidupnya. Sebaliknya, orang yang hubungan dengan Allah baik, maka ia akan senantiasa merasa lapang dada, tenang, tentram, hidup bahagia, walaupun hidup dalam segala keterbatasan. Kesengsaraan yang dirasakan orang yang jauh dari Allah melebihi kesengsaraan yang dirasakan orang yang diuji dengan keterbatasan dan kemiskinan.”[29]

---

[29]*Ibid*, jilid 4, hlm 2355.

BAB I

Metode Al-Qur'an Dalam Menentukan Tanda-Tanda Kesehatan Jiwa Manusia

Al-Qur'an telah menggambarkan metode yang jelas dalam menentukan tanda-tanda kesehatan jiwa manusia. Allah berfirman;

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

"Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam Keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan Kami beri Balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan." (QS an-Nahl: 97)

Ibnu Kathir berkomentar: "Ayat ini merupakan janji dari Allah kepada orang-orang yang melakukan amal saleh, yaitu amalan yang baik yang sesuai dengan perintah Allah dalam al-Qur'an dan hadits, baik laki-laki maupun perempuan, dan hatinya dalam keadaan beriman kepada Allah dan rasul-Nya, maka apa yang dilaksankananya itu dari amal saleh, akan membuat hidupnya di dunia menjadi hidup yang baik, begitu juga di akhirat ia akan mendapatkan balasan pahala dari Allah. Kehidupan yang baik mencakup pula ketenangan jiwa."[1]

Imam al-Qurthubi juga mengatakan: "Siapa saja yang

---

[1]Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Adzhim*, jilid 3, hlm 241.

berbuat saleh, sedangkan ia dalam keadaan beriman, baik dalam keadaan kelapangan rezeki ataupun kesempitan rezeki, hidupnya akan tetap baik, sedangkan orang yang berpaling dari mengingat Allah, tidak beriman kepada-Nya, tidak pula berbuat amal saleh, maka kehidupannya kehidupan yang sempit, tidak ada kebaikan di dalamnya. Kehidupan yang baik artinya kebahagiaan hidup."[2]

Dr. Usman Najati, Psikolog muslim asal Mesir pernah menyatakan: "tanda-tanda kesehatan jiwa yang diletakkan para ahli ilmu kejiwaan, khususnya dari Barat dan Arab, semuanya hanya terfokus pada adaptasi individu atau keharmonisannya dengan dirinya dan masyarakatnya, kadar kemampuannya dan keaktifannya dalam melaksanakan realitas kehidupannya, dan memenuhi kebutuhan materiil keduniaannya."[3]

Menurut Dr. Muhammad Audah dan Dr. Kamal Mursi, indikator-indikator kesehatan jiwa meliputi empat hal:

1. Aspek rohani, ditandai dengan keimanan kepada Allah, pelaksanaan ibadah, menerima qadha dan qadar Allah, merasa senantiasa dekat bersama Allah, memuaskan kebutuhan dengan yang halal, dan senantiasa berzikir dan mengingat Allah.
2. Aspek psikologis (kejiwaan), ditandai dengan jujur pada diri sendiri, bersihnya dada dari rasa iri, dengki, dan kebencian, kemampuan untuk menghadapi rasa putuh asa dan kesedihan, berpegang teguh pada prinsip-prinsip yang *masyru',* mampu mengendalikan emosi, kesederhanaan, dan bergantung pada diri sendiri.
3. Aspek sosial kemasyarakatan, ditandai dengan cinta kepada orang tua, cinta kepada pasangan hidup, cinta kepada anak, membantu orang-orang yang membutuhkan, berani menyatakan yang benar, jujur kepada

[2] Al-Qurthubi, *al-jami' li ahkam al-Qur'an*, (Beirut: Daar al-Hadits, 2002), jilid 5, hlm 521.

[3] Utsman Najati, *al-Hadits an-nabawi wa ilm an-nafsi*, hlm 274.

orang lain, memikul tanggung jawab sosial, dan menjauhkan diri dari segala hal yang menyakiti orang lain.

4. Aspek biologis, ditandai dengan selamatnya fisik dari segala macam penyakit, selamatnya penciptaan dari segala bentuk kekurangan dan cacat, perhatian terhadap kesehatan badan, dan tidak membebani diri dengan hal-hal yang di luar kemampuannya.[4]

Menurut penulis, indikator utama bahwa seseorang itu sehat secara psikologis kerelaannya dan kebahagianya akan hubungannya yang baik dengan Allah, penciptanya, hubungannya yang baik dengan dirinya sendiri, hubungannya yang baik dengan orang lain yang ada di sekitarnya, dan hubungannya yang baik dengan lingkungan dan alam semesta yang mengitarinya.

Penjelasan dari pandangan di atas akan diperinci menjadi empat pembahasan sebagai berikut,

a. Hubungan Manusia dengan Penciptanya
b. Hubungan Manusia dengan Dirinya Sendiri
c. Hubungan Manusia dengan Orang-Orang di Sekitarnya
d. Hubungann Harmonis Manusia dengan Alam di Sekitarnya

A. Hubungan Manusia dengan Penciptanya

Al-Qur'an dengan begitu jelas dan gamblang telah menggambarkan bagaimana hubungan ideal antara hamba dengan Allah, yang tercermin dalam ayat di QS. Al-An'am ayat 162-163:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ . لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ

[4]Muhammad Audah dan Kamal Mursi, *al-Shihhah an-Nafsiyyah Fi Dhau' 'ilm an-nafsi wa al-Islam*, (Beirut: Daaral-Qalam, cet ke-2, 1986), hlm 1986.

"*Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. Tiada sekutu bagiNya; dan demikian Itulah yang diperintahkan kepadaku dan aku adalah orang yang pertama-tama menyerahkan diri (kepada Allah)*".

Tatkala menafsirkan ayat di atas, Sayyid Qutb berkomentar: "Itulah berserah diri secara paripurna kepada Allah, dengan setiap detakan jantung, setiap gerakan hidup, dengan shalat, dengan hidup dan mati, dan dengan segala bentuk syi'ar-syi'ar ibadah, dengan realitas kehidupan, dengan kematian dan apa yang ada setelahnya. Itu semua merupakan tasbih dengan ketauhidan mutlak, penghambaan yang sempurna. Shalat, i'tikaf, hidup dan mati dihimpun, dan diintisarikan dengan *lillahi rabb al-'alamiin* (hanya untuk Allah semata), Allah adalah Tuhan yang maha mengurusi segala urusan hambanya, yang menguasai, yang berkuasa, yang mendidik, yang mengarahkan, yang memerintah alam semesta."[5]

Dasar hubungan antara Hamba dengan Allah, sang pencipta, adalah tauhid dan penghambaan hanya kepada Allah, atau yang biasa disebut komitmen keyakinan *(iltizam 'aqdi)* dan komitmen Ibadah *(iltizam ta'abbudi)*. Dasar dari pembagian ini adalah sabda Rasulullah kepada Mu'az bin Jamal tatkala beliau bertanya:

يا معاذ، أتدري ما حقّ الله على العباد؟ قال: الله ورسوله أعلم.
قال: أن يعبد الله ولا يشرك به. قال: اتدري ما حقّهم عليه إذا فعلوا ذلك؟
فقال: الله ورسوله اعلم. قال: أن لا يعذبهم (رواه مسلم)

"Wahai Mu'az, tahukah engkau apa hak Allah atas hamba-hamba-Nya/Mu'az menjawab: "Allah dan rasul-Nya lebih mengetahuinya. Nabi berkata: "Engkau menyembah Allah dan tidak mempersekutukannya dengan sesuatu apapun. Lalu Nabi bertanya kembali: "Apakah engkau mengeta-

[5]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 3, hlm 1240-1241.

hui apa hak -hak hamba kepada Allah jika mereka melaksanakan kewajiban mereka kepada Allah? Mu'az menjawab: Allah dan rasul-Nya lebih mengetahui. Nabi menjawab: "Allah tidak akan mengazab mereka." (HR. Muslim)

Said Hawwa pernah menyebutkan dalam kitabnya "*Tazkiyatu al-Anfus": "*Allah mengutus para Nabi dan Rasul membawa ajaran tauhid dan ubudiyyah, sebagaimana firman-Nya: "Dan Kami tidak mengutus seorang Rasulpun sebelum kamu melainkan Kami wahyukan kepadanya: *"Bahwasanya tidak ada Tuhan (yang hak) melainkan Aku, Maka sembahlah olehmu sekalian akan aku"*(QS. Al-Anbiya': 25), dan *"Dia menurunkan para malaikat dengan (membawa) wahyu dengan perintah-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki di antara hamba-hamba-Nya, Yaitu: "Peringatkanlah olehmu sekalian, bahwasanya tidak ada Tuhan (yang hak) melainkan Aku, Maka hendaklah kamu bertakwa kepada-Ku".* (QS. An-Nahl: 2). Para Rasul dan Nabi silih berganti diutus demi teralisasinya tujuan ini, hingga akhirnya Allah mengutus Muhammad Saw dan menurunkan untuknya al-Qur'an yang kekal. Merupakan kewajiban bagi setiap muslim untuk mendalami makna nilai tauhid dan *ubudiyyah.* Tauhid dan *ubudiyyah* adalah awal, akhir, dan pertengahan dalam hak setiap manusia."[6]

Allah menjelaskan bagaimana seharusnya hubungan antara seorang hamba kepada Tuhannya dalam QS. Al-An'am ayat 162-163:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ . لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ

"Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. tiada sekutu bagiNya; dan demikian Itulah yang diperintahkan kepadaku dan aku adalah orang yang perta-

---

[6]Sa'id Hawwa, *Tazkiyyatu al-anfus*, (Kairo: Daar as-Salam, 1988 M), hlm 263.

ma-tama menyerahkan diri (kepada Allah)"."

Muhammad Ali al-Shabuni mengomentari ayat di atas: "Katakan wahai Muhammad, sesungguhnya shalatku yang dengannya aku beribadah kepada Allah,sembelihanku, hidupku dan wafatku, dan apa yang aku lakukan dalam kehidupan ini dari kebaikan dan ketaatan, semuanya untuk Allah dan murni dipersembahkan kepada-Nya, tanpa mempersekutukan-Nya dengan selain-Nya, tidak menyembah selain dari-Nya, dengan demikian aku orang pertama yang mengakui dan tunduk kepada Allah.[7]

Dalam tulisan ini, hubungan manusia dengan Tuhannya dibahas dari dua aspek; pertama, komitmen keyakinan (beraqidah), dan kedua, komitmen ibadah.

1. Komitmen Keyakinan (Aqidah/Tauhid)

Tidak akan diterima segala bentuk hubungan apapun antara manusia dengan Tuhannya selama tidak dibangun di atas keimanan yang murni hanya kepada Allah. Dalam QS. An-Naas ayat 1-3, Allah memperkenalkan tiga sifatnya kepada manusia:

قُلْ أعود برب الناس ملك الناس اله الناس

"Katakanlah: "Aku berlidung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia. Raja manusia. Sembahan manusia."

Ibnu Katsir berkomentar: (ayat di atas menjelaskan) tiga sifat dari sifat-sifat Tuhan; *al-Rububiyyah, al-Mulk*, dan *al-Uluhiyyah.* Allah adalah Rabb segala sesuatu, Dia juga penguasa atas manusia. Dia juga satu-satunya yang pantas disembah manusia. Segala sesuatu diciptakan untuk-Nya, menjadi hamba yang dimiliki-Nya. Maka diperintahkanlah bagi orang yang minta pelindungan agar membaca *isti'azah*

[7]M. Ali as-Shabuni, *Shafwat al-Tafasir*, hlm 302.

(permohonan perlindungan) dengan tiga sifat ini."[8]

Diantara ayat al-Qur'an yang paling komperhensif menjelaskan makna iman dalam komitmen berkeyakinan yang dapat melahirkan ketenangan jiwa firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 285:

آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

"Rasul telah beriman kepada al-Quran yang diturunkan kepadanya dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman. semuanya beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya dan rasul-rasul-Nya. (mereka mengatakan): "Kami tidak membeda-bedakan antara seseorangpun (dengan yang lain) dari rasul-rasul-Nya", dan mereka mengatakan: "Kami dengar dan Kami taat." (mereka berdoa): "Ampunilah Kami Ya Tuhan Kami dan kepada Engkaulah tempat kembali.""

Menurut penulis, komitmen berkeyakinan haruslah didasarkan atas tauhid kepada Allah semata, karena hal inilah dasar dari keimanan, bahkan ia mencakup semua rukun iman lainnya. Hamid al-Basyuni pernah mengatakan: "Iman kepada Allah merupakan dasar aqidah dan porosnya, ia juga merupakan dasar dari akidah lainnya, seperti beriman kepada hari akhir, beriman kepada kitab suci, beriman kepada nabi dan rasul, serta lainnya. Iman kepada Allah juga dasar lahirnya komitmen menjalankan ajaran agama, bagi dari ajaran ibadah, akhlak, maupun aturan dan hukum."[9]

Tatkala seseorang berkomitmen dalam keyakinannya kepada tauhid, ia telah membebaskan dirinya dari komitmen-komitmen lainnya, sehingga ia mulai menapaki

---

[8]Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Adzhim*, jilid 4, hlm 727.

[9]Hamid al-Basyuni, *al-Washaya al-nabawiyyah*, (Kairo: Daar al-fajr, 2005), hlm 39.

jalannya menuju kebahagiaan. Banyak orang mencari kebahagiaan dengan modal yang beragam, ada yang mencarinya dengan ilmu, ada juga dengan harta, ada juga dengan kekuasaan, bahkan ada pula dengan ketenaran dan popularitas, tetapi tetap saja yang paling berbahagia adalah yang memiliki komitmen untuk bertauhid dan beriman. Iman itu tempatnya dalam hati. Hati yang beriman meraih kebahagiaan yang berlanjut dalam segala kondisi dan situasi, hingga ia kembali menghadap Tuhannya.

A'idh al-Qarni pernah mengatakan: "Termasuk diantara kebahagiaan selamatnya hati dari berbagai penyakit yang berkaitan dengan keyakinan dan keimanan, seperti ragu-ragu *(syakk)*, murka *(sukth)*, penolakan *(i'tiradh),* ketidakjelasan *(syubhat)*, dan dikendalikan nafsu *(syahwat)*."[10]

Dalam kitab *syarh al-Aqidah al-Thahawiyyah* disebutkan bahwa tauhid ada tiga macam; pertama, *Tauhid Uluhiyyah*, kedua, *Tauhid Rububiyyah*, dan ketiga, *Tauhid al-Asma' wa al-Sifaat*.[11]

Tauhid *Uluhiyyah* artinya mengesakan Allah dengan perbuatan para hamba berdasarkan niat *taqarrub* yang disyari'atkan, seperti do'a, nazar, kurban, *raja'* (pengharapan), takut, tawakkal, *raghbah* (senang), *rahbah* (takut), dan *inabah* (kembali lewat taubat).

Ada banyak ayat al-Qur'an yang menegaskan bentuk tauhid pertama ini, antara lain: QS. Al-Baqarah ayat 163:

وَإِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ وَاحِدٌ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَٰنُ الرَّحِيمُ

"Dan Tuhanmu adalah Tuhan yang Maha Esa; tidak ada Tuhan melainkan Dia yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang."

---

[10]A'idh al-Qarni, *Kayfa takuun as'ad an-Naas*, (Riyadh: Daar Ibn Hazm, 2000), hlm 81.

[11]Shadruddin Ali al-Hanafi, *Syarh al-Aqidah al-Thahawiyyah*, (Beirut: Daar Ibn Rajab, cet ke-1, 2002), hlm 27.

Begitu juga QS. Al-Baqarah ayat 255:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَاالَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

"Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia yang hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. tiada yang dapat memberi syafa'at di sisi Allah tanpa izin-Nya? Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi. dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Maha Tinggi lagi Maha besar."

Inti *Tauhid Uluhiyyah* adalah harus didasarkan pada memurnikan ibadah hanya kepada Allah, baik pada bathinnya (aspek tidak tampak) maupun zahirnya (aspek yang tampak), sehingga tidak ada suatu apapun dari iabadah ditujukan kepada selain Allah.[12]

Adapun T*auhid Rububiyyah* artinya mengesakan Allah dalam segala perbuatan-Nya, dengan meyakini bahwa Dia sendiri yang menciptakan segala makhluk. Dia adalah pemberi rezeki bagi setiap makhluk. Dia adalah penguasa alam dan pengatur semesta. Dia yang mengangkat dan menurunkan. Dia yang memuliakan dan menghinakan. Dialah yang maha kuasa atas segala sesuatu.

*Tauhid Rububiyya*h inipun banyak diisyaratkan dalam al-Qur'an, diantaranya QS. Al-A'raaf ayat 54:

إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ

[12]Muhammad Na'im Yaasiin, *al-Iman*, hlm 12

يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ

“Sesungguhnya Tuhan kamu ialah Allah yang telah menciptakan langit dan bumi dalam enam masa, lalu Dia bersemayam di atas ‘Arsy. Dia menutupkan malam kepada siang yang mengikutinya dengan cepat, dan (diciptakan-Nya pula) matahari, bulan dan bintang-bintang (masing-masing) tunduk kepada perintah-Nya. Ingatlah, menciptakan dan memerintah hanyalah hak Allah. Maha suci Allah, Tuhan semesta alam.”

Adapun yang ketiga, *Tauhid Asma’ wa Sifat* yang artinya beriman kepada nama-nama Allah dan sifat-sifat-Nya, sebagaimana yang diterangkan dalam al-Qur’an dan sunnah rasul, menurut apa yang pantas bagi Allah, tanpa *takwil* dan *ta’thil* (menghilangkan sifat Allah), tanpa *takyiif* (mempersoalkan hakikat asma dan sifat dengan menanyakan bagaiman), dan tanpa *tamtsil* (menyerupakan Allah dengan makhluk-Nya).

Tauhid ini diisyaratkan dalam banyak ayat, diantaranya QS. Al-A’raaf ayat 180:

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Hanya milik Allah asmaa-ul husna, Maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut asmaa-ul husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-nama-Nya. nanti mereka akan mendapat balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan.”

Begitu juga dalam QS. Thaahaa ayat 8:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى

"Dialah Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia. Dia mempunyai Al asmaaul husna (nama-nama yang baik)."

Di saat seseorang telah berkomitmen dengan ketiga jenis tauhid yang telah dijelaskan di atas, akan tampak pada dirinya tanda-tanda terealisasinya kesehatan jiwa dalam hubungannya dengan Tuhannya. Orang yang bertauhid meyakini bahwa tidak ada sesuatu apapun yang menimpa seseorang, baik bentuknya nikmat maupun musibah, kecuali itu semua dalam kuasa dan kehendak Allah dan ilmu-Nya. Inilah makna dari firman Allah dalam QS. Al-Hadid ayat 22:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا
إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

"Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah."

Aidh al-Qarni pernah berkata: "Komitmen berkeyakinan artinya beriman, dan iman dapat menghilangkan kesedihan dan kegundahan hati. Iman dapat menjadi penyejuk hati orang-orang yang bertauhid. Bahkan ia menjadi penghibur orang-orang yang beribadah."[13]

Al-Qardhawi menulis dalam kitabnya *al-Iman wa al-Hayah*: "orang yang beriman merasa dirinya dalam karunia Allah. Ia hanya takut kepada siksa Allah, tidak gentar menghadapi selain Allah. Orang beriman kuat, walaupun di tangannya tidak ada senjata. Dia kaya dan berkecukupan walaupun dalam perbendaharaannya tidak bertumpuk emas dan perak. Dia mulia walaupun di belakangnya tidak ada keluarga dan pengikut yang banyak. Dia berdiri kokoh, walaupun bahtera kehidupan bergoncang kuat, dan ombak

[13]A'idh al-Qarni, *Hatta Takuun As'ad an-Naas*, hlm 7.

mengepungnya dari berbagai penjuru. Orang yang beriman lebih kuat dari lautan, ombak, bahkan angin topan.”[14]

Bagi orang yang berkomitmen untuk bertauhid dengan tiga macam bentuk tauhid di atas, al-Qur’an menjanjikan banyak dampak positif untuknya, di antaranya:

a. Terbimbingnya Hati Menuju Jalan yang Lurus dan Lahirnya Ketentraman Hati.

Allah berfirman dalam QS. Al-Taghabun ayat 11:

وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ

“…*dan Barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya…*”

Abu Su’ud al-‘Imadi berkomentar: “Siapa yang beriman kepada Allah, Allah akan berikan hidayah pada hatinya di saat ia ditimpa musibah, agar ia senantiasa kokoh di atas keimanan dan banyak ber-*istirja’* kepada Allah… Hidayah untuk hati ini bermakna Allah melapangkan baginya hatinya agar senantiasa menambahkan ketaatan dan kebaika.”[15]

b. Lahirnya Perasaan Aman.

Allah berfirman dalam QS. Al-An’am ayat 82:

الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ

“Orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (syirik), mereka itulah yang mendapat keamanan dan mereka itu adalah orang-orang yang mendapat petunjuk.”

Al-Qardhawi berkomentar: “Manusia takut kepada

[14]Yusuf al-Qardhawi, *Iman dan Kehidupan*, (Kuala Lumpur: Dewan Pustaka Fajar, 2005), hlm 245-246.

[15]Abu Su’ud al-‘Imadi, *Irsyad al-Aql al-Salim Ila Mazaya al-Qur’an al-Kariim,* jilid 5, hlm 730.

banyak hal, tetapi seorang mukmin telah menutup semua pintu ketakutan itu. Ia tidak takut kecuali hanya kepada Allah. Ia takut jika sekiranya ia lalai menjalankan kewajibannya kepada Allah. Ia takut sekiranya ia menganiaya makhluk ciptaan Allah. Kepada manusia ia tidak takut, karena ia meyakini manusia tidak dapat memberikan *mudharat* maupun manfaat atas dirinya kecuali dengan izin dan kehendak Allah. Ini berarti keimanan dan tauhid merupakan sebab utama lahirnya rasa aman, sedangkan inkar dan syirik merupakan sebab utama lahirnya rasa takut dan goncangan jiwa."[16]

c. Lahirnya Kebahagiaan.

Kamal Mursi pernah berkata: "Kebahagiaan merupakan tujuan yang ingin digapai semua orang, kaya maupun miskin, muda maupun tua, di setiap tempat dan di segala waktu. Islam sangat memberikan perhatian kepada kebahagiaan manusia, karenanya Islam menyuruh manusia melakukan kebajikan, dan melarang melakukan keburukan, menghalalkan yang baik, dan mengharamkan yang membahayakan. Siapa yang berpegang pada aturan ini dan menjauhkan diri dari larangannya, maka ia telah diberi petunjuk menuju jalan kebahagiaan, atau menuju akhlak yang utama."[17]

Allah menjelaskan jalan menuju tergapainya kegembiraan hakiki dan kebahagiaan yang berkesinambungan dalam QS. Yunus ayat 57-58:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ

"Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-pe-

[16]Al-Qardhawi, *al-Iman wa al-Hayah*, hlm 149.

[17]Kamal Ibrahim Mursi, *al-Sa'adah wa Tanmiyah al-Shihhah al-Nafsiyyah*, (Kairo: Daar al-Nasyr li al-Jami'at, 2000), hlm 85.

nyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. Katakanlah: "Dengan kurnia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Kurnia Allah dan rahmat-Nya itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan"."

Al-Qardhawi menyatakan: "Kebahagiaan ibarat sebuah pohon yang lahir dari jiwa manusia dan hati manusia. Begitu juga iman kepada Allah dan Hari kiamat ibarat air dan makanan, udara dan cahaya, yang dibutuhkan pohon untuk tumbuh. Keimanan telah memancarkan pada hari orang beriman mata air-mata air kebahagiaan, yang mana tidak dapat dibendung, dan kebahagiaanpun tidak akan terealisasi tanpanya. Itulah mata air ketenangan *(sakinah),* keamanan *(amn)*, optimism *(amal)*, kerelaan *(ridha),* dan kecintaan *(hubb).*"[18]

d. Merasa Tenang dalam Menyikapi Masalah Rezeki

Orang yang beriman meyakini bahwa Allah Swt telah mengatur rezeki para makhluk ciptaan-Nya dengan sebaik-baiknya, dan meminta mereka untuk berusaha dan berikhtiyar dalam mencari rezeki yang halal. Allah berfirman dalam QS. Az-Zaariyaat ayat 22:

وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ

"Dan di langit terdapat (sebab-sebab) rezkimu dan terdapat (pula) apa yang dijanjikan kepadamu."

Allah juga berfirman dalam QS. Az-Zaariyaat ayat 57-58:

مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطْعِمُونِ . إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ

"Aku tidak menghendaki rezeki sedikitpun dari mereka dan aku tidak menghendaki supaya mereka memberi-Ku

[18]Yusuf al-Qardhawi, *al-Iman wa al-hayah*, hlm 85.

makan. Sesungguhnya Allah Dialah Maha pemberi rezeki yang mempunyai kekuatan lagi sangat kokoh."

Orang beriman meyakini bahwa kesejahteraan dan keberkahan, serta melimpahnya rezeki, tidak akan tercapai tanpa keimanan dan ketaqwaan. Allah berfirman dalam QS. Al-A'raaf ayat 96: "

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِمْ بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِنْ كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

"Jikalau Sekiranya penduduk negeri-negeri beriman dan bertakwa, pastilah Kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi, tetapi mereka mendustakan (ayat-ayat Kami) itu, Maka Kami siksa mereka disebabkan perbuatannya."

e. Merasa Tenang dalam Menyikapi Masalah Ajal Kematian.

Orang yang beriman meyakini bahwa kehidupan dan kematian ada dalam kuasa Allah, Allah-lah yang Maha menghidupkan, Allah-lah yang Maha mematikan. Allah menyatakan dalam QS. Al-Ra'du ayat 38:

لِكُلِّ أَجَلٍ كِتَابٌ

"...bagi tiap-tiap masa ada kitab (yang tertentu)."

Allah juga berfirman dalam QS. Ali 'Imran ayat 145:

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا

"Sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya..."

Al-Qardhawi berkata: "Orang beriman merasa aman tidak khawatir terhadap masalah ajal, karena ia percaya bahwa Tuhan telah menentukan umurnya, tidak dapat berku-

rang atau bertambah sedikitpun, sebagaimana Firman Allah: "*Dan Allah sekali-kali tidak akan menangguhkan (kematian) seseorang apabila telah datang waktu kematiannya. dan Allah Maha Mengenal apa yang kamu kerjakan."* (QS. Al-Munafiquun: 11). Dan firman-Nya: *"Dan sekali-kali tidak dipanjangkan umur seorang yang berumur panjang dan tidak pula dikurangi umurnya, melainkan (sudah ditetapkan) dalam kitab (Lauh Mahfuzh). Sesungguhnya yang demikian itu bagi Allah adalah mudah."* (QS. Fathiir: 11)."[19]

2. Komitmen Ibadah

Allah menciptakan manusia dan memerintahkan mereka untuk beribadah kepada-Nya. Ibadah artinya tunduknya hamba dan komitmennya menjalankan apa yang diperintahkan Allah kepadanya, dan meninggalkan apa yang dilarang Allah atasnya. Ibadah merupakan sarana seorang hamba dapat mendekatkan dirinya kepada Allah demi meraih target tertinggi, yaitu ridha Allah, lalu masuk syurga.

Allah berfirman dalam QS. Az-Zaariyaat ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

"Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdi kepada-Ku."

Sa'id Hawwa berkomentar: "Semua Rasul tidaklah diutus melainkan untuk tujuan yang mulia, yakni menyembah Allah dan mengesakannya, dan menyeru umat mereka untuk beribadah kepada Allah, berpegang pada perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya."[20]

Dalam QS. Al-Hajj ayat 77, Allah juga berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

---

[19]al-Qardhawi, *Iman dan Kehidupan*, hlm 125-126.

[20]Sa'id Hawwa, al-Asas fi al-tafsir, jilid 10, hlm 5505.

"Hai orang-orang yang beriman, rukuklah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan."

Menurut Utsman Najati, pelaksanaan ibadah yang beragam, mulai dari shalat, puasa, zakat, dan haji, semuanya mengandung pendidikan karakter bagi seorang hamba, selain juga mengandung proses pensucian jiwa. Bahkan dalam ibadah yang diajarakan islam terkandung banyak nilai-nilai luhur dan akhlak mulia, yang mampu menjadikan seseorang itu sabar menanggung dan memikul berbagai permasalahan dan kesulitan, membuatkan mampu mengendalikan hawa nafsu, punya tekad dan keinginan yang kokoh, mencintai sesama dan berbuat baik pada mereka, bahkan menanamkan semangat partisipasi sosial, saling kerjasama, dan saling memberi jaminan sosial."[21]

Menurut penulis, untuk merealisasikan komitmen ibadah ini harus dilakukan dengan melaksanakan semua ibadah yang wajib, bahkan juga haruis ditambah dengan ibadah-ibadah *nafilah*, karena hanya dengannyalah seorang hamba memperoleh cinta dari Allah.

Dalam sebuah hadits qudsi disebutkan:

وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبّه

"Tidaklah seorang hamba mendekatkan dirinya kepada dengan suatu amalan yang lebih kucintai dari mengamalkan apa yang kuwajibkan atasnya. Dan hamba-Ku itu terus mendekatkan dirinya kepada-Ku dengan memperbanyak amalan nafilah hingga Aku mencintainya." (HR. Bukhari).

Orang yang komitmen ibadahnya tinggi kepada Allah akan senantiasa merasa aman bahkan merasakan ketenangan dalam jiwanya. Ibnu al-Qayyim pernah berkata mengenai Rasulullah: *"Allah telah menjadikan penyejuk hati*

---

[21]Utsman najati, *al-hadits an-nabawi wa 'Ilm an-Nafs*, hlm 282.

Rasulullah, kenikmatannya, dan kegembiraannya, serta istirahatnya dalam shalat. Nabi senantiasa berkata: "Istirahatkan kita wahai Bilal dengan shalat." (HR. Abu dawud). Nabi juga bersabda: "Dijadikan penyejuk hatiku dalam shalat." (HR. an-Nasa'i)."[22]

Orang yang selesai menjalankan ibadah puasa juga bergembira, sebagaimana hadits nabi:

للصائم فرحتان يفرحهما إذا أفطر فرح بفطرة، وغذا لقي ربّه فرح بصومه

"Bagi orang yang berpuasa ada dua kegembiraan, pertama, tatakala ia berbuka dengan bukaannya, dan kedua tatkala ia berjumpa dengan Tuhannya, ia gembira dengan puasanya." (HR. Muslim).

Orang yang memperbanyak zikir, mulai dari tasbih, tahmid, dan takbir, serta tahlil, ia juga akan merasakan ketenangan jiwa. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Ra'du ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."

Perlu dicatat bahwa suatu ibadah baru dikatakan disyari'atkan sesuai dengan apa yang dibawa Rasulullah jika ia memenuhi dua syarat:

Pertama: unsur kepatuhan dan ketaatan. Artinya, seseorang haruslah mengikuti tuntunan Rasulullah dalam ibadahnya, baik yang berkaitan dengan hal-hal yang halal maupun yang haram.

Kedua: unsur keikhlasan. Artinya, seseorang hendaknya melaksanakan ibadah berangkat dari rasa cintanya kepada Allah dan Rasul-Nya di dalam hati.

---

[22] Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, *Zaad al-Maad*, (Kairo: maktabah as-Sofa, cet ke-1, tt), jilid 1, hlm 100

Menurut hemat penulis, manusia sangat membutuhkan komitmen beribadah karena dengannya ia dapat memperoleh banyak manfaat duniawi dan ukhrawi. Hal ini dapat dipahami melalui ulasan berikut:

a. Komitmen Beribadah Merupakan Sarana untuk Mewujudkan Kebebasan Manusia.

Allah berfirman dalam QS. Az-Zumar ayat 29:

ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلًا فِيهِ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ وَرَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا الْحَمْدُ لِلَّهِ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

"Allah membuat perumpamaan (yaitu) seorang laki-laki (budak) yang dimiliki oleh beberapa orang yang berserikat yang dalam perselisihan dan seorang budak yang menjadi milik penuh dari seorang laki-laki (saja); Adakah kedua budak itu sama halnya? Segala puji bagi Allah tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui."

Seorang mukmin yang benar-benar beriman dan sadar akan kedudukan ibadah di sisi Allah, ia akan menghadapkan wajahnya hanya kepada tuhan yang menciptakan langit dan bumi, tanpa mempersekutukannya. Bahkan tidak hanya itu, ia juga akan menghancurkan berhala-berhala yang masih ada dalam hatinya. Ia juga menolak untuk tunduk kepada para thaghut yang berhukum tidak dengan hukum Allah.[23]

Menjalankan ibadah dengan ikhlas merupakan jalan untuk keraih kemerdekaan hakiki dari segala bentuk ikatan yang ada di bumi ini. Hatinya hanya terikat kepada Allah. Ia tidak bermohon pertolongan kepada selain-Nya. Inilah makna fitrah yang disebutkan Allah dalam QS. Ar-Ruum ayat 30:

فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا

"...(tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan

[23]Yusuf al-Qardhawi, *al-Iman wa al-hayah*, hlm 111.

manusia menurut fitrah itu.."

b. Komitmen Beribadah Sifatnya Komperhensif Dalam Ajaran Islam.

Ibadah dalam islam sifatnya komperhensif, mencakup segala aspek kehidupan. Ibadah dalam islam bukan hanya terbatas pada ibadah ritual, namun juga mencakup segala aktivitas manusia yang positif, dikerjakan dengan ikhlas, demi meraih ridha Allah, baik bentuknya perbuatan ataupun perkataan.

Allah berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 89:

وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ

"Dan Kami turunkan kepadamu Al kitab (Al Quran) untuk menjelaskan segala sesuatu dan petunjuk serta rahmat dan kabar gembira bagi orang-orang yang berserah diri."

Di antara manifestasi kasih sayang dan rahmat Allah kepada para hamba-Nya, Allah jadikan ibadah itu memiliki berbagai bentuk dan macam. Ada ibadah *qauliyah*, seperti mengucap kalimat syahadat, zikir, membaca al-Qur'an, dan *amar ma'ruf nahi mungkar*. Ada pula ibadah *fi'liyah*, seperti shalat, manasik haji. Ada pula ibadah *maliyah*, seperti zakat dan infaq di jalan Allah. Bahkan ada pula ibadah yang bentuknya menahan nafsu, seperti puasa, jihad di jalan Allah, dan berinteraksi dengan baik terhadap sesama.

c. Komitmen Beribadah Merupakan Indikator Kebenaran Iman.

Allah berfirman dalam Qs. Al-Anfal ayat 2-4:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ . الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ . أُولَئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ

"Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatNya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal. (yaitu) orang-orang yang mendirikan shalat dan yang menafkahkan sebagian dari rezki yang Kami berikan kepada mereka. Itulah orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya. mereka akan memperoleh beberapa derajat ketinggian di sisi Tuhannya dan ampunan serta rezeki (nikmat) yang mulia."

Imam al-Syaukani mengomentari ayat di atas: "yang dimaksud dengan bertambahnya iman adalah bertambahnya ketenangan jiwa dan kelapangan hati tatkala ayat al-Qur'an dibacakan. Adapula yang mengatakan, "bertambahnya iman artinya bertambahnya amalan, karena iman merupakan satu kesatuan yang tidak bertambah dan berkurang."[24]

Hamid at-Thahir dalam kitabnya *"al-Washaya al-Nabawiyyah"* berkata: "Ibadah merupakan bukti akan kebenaran iman dan kesempurnaannya, karena iman itu dapat bertambah sebagaimana ia dapat berkurang, sebagaimana keyakinan *Ahlu Sunnah wal Jama'ah*. Iman bertambah dengan ibadah dan ketaatan, dan berkurang karena maksiat… suatu umat di mana para individunya memelihara ibadah pastinya umat itu akan bangkit dan bahagia, bahkan umat itu akan menempati posisi yang terhormat, karena mereka senantiasa menghadirkan pengawasan Allah atas diri mereka, ikhlas dalam setiap aktivitasnya, dan membuat setiap perencanaan dengan mengambil inspirasi dari petunjuk Nabi mereka."[25]

d. Komitmen Beribadah Mensucikan Jiwa dan Memuliakan Akhlak.

Menurut Ali Laban, jiwa yang saleh merupakan buah

[24]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 2, hlm 285.
[25]Hamid Thahir, *al-Washaya al-nabawiyyah*, hlm 95-96.

dari pengamalan ibadah yang benar. Korelasi ini amat terlihat jelas pada firman Allah dalam QS. Al-Ma'arij ayat 19-34:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا . وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا . إِلَّا الْمُصَلِّينَ . الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ . وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ . لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ . وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ . وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ . إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ . وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ . إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ . فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ . وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ . وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ . وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ

"Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya, dan orang-orang yang dalam hartanya tersedia bagian tertentu, bagi orang (miskin) yang meminta dan orang yang tidak mempunyai apa-apa (yang tidak mau meminta), dan orang-orang yang mempercayai hari pembalasan, dan orang-orang yang takut terhadap azab Tuhannya. karena Sesungguhnya azab Tuhan mereka tidak dapat orang merasa aman (dari kedatangannya). dan orang-orang yang memelihara kemaluannya, kecuali terhadap isteri-isteri mereka atau budak-budak yang mereka miliki. Maka Sesungguhnya mereka dalam hal ini tiada tercela. Barangsiapa mencari yang di balik itu, maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas. dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya. dan orang-orang yang memberikan kesaksiannya. dan orang-orang yang memelihara shalatnya."

Imam al-Baidhawi mengomentari ayat di atas: "Manusia diciptakan dalam kondisi semangat besar namun kurang sabar. Tatkala ia mendapatkan keburukan ia akan banyak mengeluh. Sedangkan ketika ia mendapatkan ke-

baikan ia akan pelit dan sulit mengeluarkan hartanya. Sifat- sifat yang disebutkan di atasmerupakan tabiat bawaan lahir manusia, tidak selamat darinya kecuali orang-orang yang shalat dengan khusyu', merekalah yang terlepas dari kondisi di atas…sifat di atas lahir dari berlebihannya seseorang mencintai dunia, sedangkan pandangannya tentang hidup setelah mati begitu pendek."[26]

Selanjutnya, dalam pandangan penulis ada beberapa indikator kesehatan jiwa dalam komitmen seseorang menjalankan ibadahnya, antara lain:

e. Hati yang Tentram Diperoleh dari Komitmen Beribadah.

Allah berfirman dalam QS. Al-Ra'du ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."

Sayyid Mursi mengomentari ayat di atas: "Ketenangan jiwa dan bergetarnya hati dua tanda yang pasti ada yang menunjukkan keimanan, dan kesempurnaan pengetahuan mengenai Allah dan keagungan-Nya. Dua tanda ini akan wujud dalam hati setiap mukmin tatkala ia mengingat Allah."[27]

Dalam QS. Al-Taghabun ayat 11, Allah juga kembali menegaskan:

وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ

"…dan Barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya

[26]al-Qadhi al-Baidhawi, *Anwar al-Tanziil wa Asrar al-Ta'wiil*, (Beirut: Daaral-Kutub al-Ilmiyyah, 2003), jilid 4, hlm 527.

[27]Sayyid Mursi, *an-Nafs al-Muthmainnah*, (kairo: Maktabah al-Wahbah, 1983), hlm 26.

Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya..."

Sayyid Qutb mengomentari ayat di atas: "Hatinya senantiasa tentram, walau apapun menimpanya, baik musibah maupun nikmat. Ia bersabar atas musibah dan bersyukur atas nikmat. Bahkan kadangkala ia mensyukuri apapun yang Allah berikan padanya, baik nikmat maupun musibah, karena ia menyaksikan keutamaan Allah dan kasih sayangnya bukan hanya pada nikmat bahkan dibalik musibah. Karena musibahpun jika disikapi dengan bijak akan menjadi momen penghapusan dosa, sehingga tetap ada kebaikan di dalamnya."[28]

f. Kebutuhan Rohani Terpenuhi Melalui Komitmen Beribadah.

Manusia terdiri dari ruh dan jasad. Sebagaimana jasad mempunyai kebutuhan, maka rohanipun memiliki kebutuhan. Dan kebutuhan rohani tidak akan dapat terpenuhi kecuali melalui ibadah. Hati manusia senantiasa merasa membutuhkan Tuhan pencipta. Perasaan ini adalah perasaan yang sebenarnya, dimana tidak dapat terpenuhi kecuali dengan terbangunnya hubungan yang baik dengan Allah. Ini inti dari pelaksanaan ibadah dalam Islam.[29]

g. Kehidupan Yang Baik Terwujud Lewat Komitmen Beribadah.

Allah berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

"Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam Keadaan beriman, Maka

---

[28]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 6, hlm 3588.
[29]Yusuf al-Qardhawi, *al-Ibadah fi al-islam*, hlm 96-97.

Sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan."

Imam al-Qurthubi mengemukakan banyak pendapat dalam menafsirkan kata *"hayah thayyibah"* pada ayat di atas: "Ada yang menafsirkannya dengan rezeki yang halal, adapula yang menafsirkannya dengan sifat *qana'ah*, adapula yang menafsirkannya dengan mendapatkan taufiq menuju ketaatan. Semua tafsiran di atas mengantarkan seseorang mendapatkan ridha Allah. Siapa yang berbuat kebaikan, sedangkan ia dalam keadaan beriman, baik saat miskin maupun kaya, hidupnya akan menjadi kehidupan yang baik, sedangkan jika ia berpaling dari mengingat Allah, tidak pula beriman kepada-Nya, tidak pula berbuat kebaikan, maka hidupkan akan menjadi kehidupan yang penuh kesempitan, tidak ada kebaikan di dalamnya. Adapula yang menafsirkannya dengan kebahagiaan, ada juga yang mengatakan manisnya iman, bahkan ada yang menafsirkannya dengan keridhaan atas ketetapan Allah."[30]

Ibnu Taimiyah pernah berkata: "Setiap kali hati bertambah kecintaan kepada Allah, maka akan bertambah pula penghambaan kepada-Nya. Setiap kali penghambaan bertambah, akan bertambah pula cintanya kepada Allah dan keutamaan Allah dari selain-Nya. Hati manusia membutuhkan Allah dari dua sisi: *Pertama*, sisi ibadah, yang merupakan alasan diciptakannya manusia, dan *kedua*, sisi permohonan pertolongan dan ketawakkalan yang merupakan alasan kenapa hati manusia harus aktif beribadah. Hati tidak akan baik, meraih kemenangan, merasakan nikmat, berbahagia, merasakan kelezatan, tenang, dan tentram, kecuali dengan beribadah kepada Allah."[31]

[30]Al-Qurthubi, *al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, jilid 5, hlm 521.
[31]Ibnu taimiyah, *al-Ubudiyyah*, hlm 108.

B. Hubungan Manusia dengan Dirinya sendiri

Secara tabi'atnya, manusia mencintai dirinya sendiri. Ia rela mengorbankan apapun yang dimilikinya agar ia merasa bahagia. Karena itulah, al-Qur'an memberikan perhatian besar terhadap berbagai aspek pendidikan dan pensucian jiwa, agar ia bahagia di dunia, dan selamat dari siksa di hari akhirat kelak. Jika manusia menempuh metode yang telah diajarkan al-Qur'an ini dalam interaksinya terhadap dirinya sendiri, ia akan merasakan kesehatan jiwa, karena manusialah yang paling mengetahui dampak dari setiap pilihan yang ia putuskan. Allah berfirman dalam QS. Al-Qiyamah ayat 14:

بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ

"Bahkan manusia itu menjadi saksi atas dirinya sendiri."

Imam al-Razi mengomentari ayat di atas: "Manusia dengan kemampuan akalnya dapat mengetahui bahwa apa yang dapat mendekatkan dirinya kepada Allah, menyibukkannya dengan ketaatan kepada Allah, dan melayani-Nya merupakan hal yang dapat mendatangkan kebahagiaan untuknya. Begitu pula, apa yang menjauhkannya dari Allah, menyibukkannya dengan dunia dan kenikmatannya, pastilah itu akan mendatangkan kesengsaraan baginya."[32]

Terkait dengan hubungan manusia dengan dirinya sendiri, Utsman Najati berkomentar: "Ia mengenal dirinya, sebagaimana ia mengenal potensi dirinya, kemampuannya, dan kadar dirinya. Cita-citanya dalam hidupnya disesuaikan dengan potensi dan kompetensinya, dan ia selalu berusaha untuk mewujudkan kesempurnaan dirinya sesuai dengan potensi dan kemampuannya. Ia mengetahui kebutuhannya, motivasinya, dan keinginannya. Ia berupaya untuk memenuhi apa yang mampu ia penuhi dengan cara yang halal dan moderat, tanpa berlebihan. Ia menyadari

---

[32]Fakhruddin al-Raazi, *Al-Tafsir al-Kabiir wa Mafatih al-Ghaib*, jilid 8, hlm 264.

perasaan dan emosi yang terlintas dalam dirinya. Ia merasa bertanggung jawab. Bahkan ia bersikap mandiri dalam urusan kehidupannya. Ia percaya pada dirinya, mandiri dalam pemikirannya, ia tidak takut mengungkapkan pendapatnya, *istiqamah* dalam sikapnya, bersikap profesional, amanah, dan ikhlas, dalam segala aktivitasnya, ia berkomitmen melaksanakan segala kewajiban dan tanggung jawabnya. Ia peduli akan kesehatan badannya, dan kekuatan fisiknya."[33]

Aidha al-Qarni juga pernah berkata: "Yang apling utama di dunia ini iman yang benar, dan akhlak yang lurus, akal yang sehat, badan yang sehat, dan rezeki yang nikmat."[34]

Pembahasan hubungan manusia dengan dirinya sendiri ini akan dibahas lebih lanjut ditinjau dari dua aspek; pertama: perhatian manusia terhadap jiwanya. Dan kedua: perhatian manusia terhadap raganya.

1. Perhatian Manusia terhadap Jiwanya

Aspek perhatian manusia terhadap jiwanya ini dapat dibagi dalam tiga bentuk utama:

a. Mendidik Jiwa *(Tarbiyah an-Nafs).*

Allah berfirman dalam QS. Al-Syams ayat 7-10:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا . فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا . قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا . وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا .

"Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya."

---

[33]Utsman Najati, *al-Hadits an-nabawi wa Ilm an-Nafs*, hlm 302-303.
[34]Aidh al-Qarni*, Hatta takuun As'ad an-Naas*, hlm 30.

Ibnu Katsir berkomentar: "Beruntunglah orang-orang yang mensucikan jiwanya dengan patuh dan taat kepada Allah. Begitu juga merugilah orang-orang yang mengotori jiwanya dengan berbuat maksiat dan meninggalkan ketaatan kepada Allah."[35]

Menurut Muhammad Qaruth, pada jiwa manusia, pemiliknyalah yang memberikan sifat kebaikan maupun keburukan bagi jiwanya. Mendidik jiwa ibarat membiasakan anak dengan suatu kebiasaan hingga akhirnya ia terbiasa. Jika yang dibiasakannya baik, maka baik pula jiwanya. Sebaliknya, jika yang dibiasakannya buruk, maka buruk pulalah jiwanya.

Hal ini sejalan dengan sabda Rasulullah Saw:

كل مولود يولد على الفطرة، وإنما أبواه يهودانه أو ينصرانه، أو يشركانه

"Setiap anak dilahirkan dalam kondisi fitrah (suci), kedua orangtuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nashrani, ataupun seorang Musyrik." (HR. Tirmidzi)

Fitrah manusia adalah beriman dan mencintai kebaikan. Namun, pendidikan merupakan faktor yang paling memberikan pengaruh dalam kehidupan setiap orang, sehingga jiwa setiap orang menjadi *ammarah, lawwamah,* atau *muthma'innah.* Jadi, pendidikan jiwa sejak awal merupakan dasar setiap hasil yang diperoleh kemudian. Jika seseorang dididik bagaimana melawan hawa nafsu, dan membiasakan keutamaan dan akhlak yang terpuji, maka di saat itu ia akan untuk di dunia dan akhirat."[36]

b. Mendisiplinkan Anggota Tubuh *(Dhabt al-Jawarih).*

Allah berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 36:

[35]Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Adzhim*, jilid 4, hlm 643.

[36]Muhammad Qaruth, *al-Insan wa an-Nafs fi Dhau' al-Kitab wa as-Sunnah*, (Beirut: Daar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2002), hlm 110-111.

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

"Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungan jawabnya."

Sayyid Qutb mengomentari ayat di atas: "Kata-kata yang singkat di atas menegakkan suatu metode yang sempurna bagi hati dan akal, meliputi metode ilmiah yang dikenal umat manusia dewasa ini. Bahkan ditambahkan kepadanya hati yang istiqamah, dan merasa senantiasa diawasi Allah. Ini merupakan keistimewaan Islam yang tidak ada pada metode logis yang kaku. Memastikan setiap kebaikan sebelum dikerjakan, dan memastikan setiap fenomena dan setiap gerakan sebelum menetapkan hukum atasnya, merupakan seruan al-Qur'an dan metode Islam yang terperinci."[37]

Al-Qur'an banyak menyebutkan anggota tubuh manusia yang penting untuk didisiplinkan, antara lain:

1). Memelihara Lisan *(Hifz al-Lisan)*

Allah berfirman dalam QS. Al-Ahzab ayat 70:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan Katakanlah Perkataan yang benar."

Imam Syaukani menafsirkan kata "*Qaulan Sadidan*"dengan "perkataan yang benar dan haq."[38]

Dalam QS. Al-Isra' ayat 53, Allah juga berfirman:

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزَغُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُبِينًا

[37]Sayyid Qutb, *Fi dzilal al-Qur'an*, jilid 4, hlm 2227.

[38] Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 4, hlm 308.

"Dan Katakanlah kepada hamha-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia."

Ibnu Katsir mengomentari ayat di atas: "Allah memerintahkan rasul-Nya untuk memerintahkan hamba-hamba Allah yang beriman untuk mengatakan dalam setiap ucapan dan dialog mereka perkataan yang terbaik dan kata -kata yang menyejukkan hati. Jika mereka tidak melakukan hal demikian, syaithan akan mengadu domba diantara mereka, hingga tidak jarang dari perkataan buruk berujung pada perbuatan yang buruk."[39]

Mendisiplinkan lisan merupakan langkah awal menuju mendisiplinkan anggota tubuh lainnya, bahkan hal ini bagian dari tanda keimanan. Rasulullah Saw bersabda:

من كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليقل خيراً أو ليصمت

"Siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaklah ia berkata yang baik, atau dia diam." (HR. Bukhari).

Lebih dari itu, mendisiplinkan lisan termasuk diantara jalan menuju kebahagiaan di syurga atau menjadi kebinasaan di neraka. Nabi Muhammad Saw pernah bersabda:

إن العبد ليتكلم بالكلمة من رضوان الله، لا يلقي لها بالاً، يرفعه الله بها درجات.
وإن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله، لا يلقي لها بالاً، يهوي بها في جهنم

"Sesungguhnya hamba mengucapkan suatu perkataan, dengannya ia mendapatkan keridhaan Allah, walaupun ia tidak mempedulikannya, bahkan Allah mengangkatnya dengannya beberapa derajat. Dan seorang hamba mengucapkan suatu perkataan, dengannya ia mendapatkan murka Allah, walaupun ia tidak mempedulikannya, bahkan Allah

[39]Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Adzhim*, jilid 3, hlm 57.

mencampakkannya ke neraka jahannam." (HR. Bukhari).

Dalam mendisiplinkan lisan, manusia perlu menyadari bahwa setiap ucapan yang keluar dari lisannya akan dicatat oleh para malaikat yang tidak pernah tidur. Allah berfirman dalam QS. Qaaf ayat 18:

مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ

"Tiada suatu ucapanpun yang diucapkannya melainkan ada di dekatnya Malaikat Pengawas yang selalu hadir."

2). Memelihara Pandangan *(Hifz al-Bashar)*

Allah berfirman dalam QS. An-Nuur ayat 30:

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ

"Katakanlah kepada orang laki-laki yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandanganya..."

Pada ayat selanjutnya, Allah juga berfirman:

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ

"Katakanlah kepada wanita yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya..."

Al-Qardhawi pernah berkata: "Pandangan yang wajib adalah memandang *mushaf* dan mengkajinya, memandang kitab-kitab *fardhu 'ain* dan *fardhu kifayah*, memandang untuk membedakan antara yang halal dan haram, memandang tanggung jawab dan amanah yang mesti dilaksanakan. Adapun pandangan yang haram, adalah memandangi wanita asing dengan penuh syahwat, kecuali karena suatu hal yang mendesak, seperti orang yang hendak meminang, saksi, atau dokter, dan lainnya."[40]

Jarir ra. pernah berkata:

---

[40]Yusuf al-Qardhawi, *al-Ibadah fi al-Islam*, hlm 81.

سألت النبي صلى الله عليه وسلم عن نظرة الفجاءة، فقال: فأمرني أن أصرف بصري

“Aku bertanya kepada Rasulullah mengenai pandangan yang tiba-tiba, maka beliau memerintahkanku untuk memalingkan pandanganku.”(HR. Tirmidzi).

Nabi Muhammad juga pernah berpesan kepada Ali RA:

يا علي، لا تتبع النظرة النظرة، فإن لك الأولى، وليست لك الآخرة

“Wahai Ali, janganlah engkau mengikuti pandangan dengan pandangan lain, sesungguhnya bagimu pandangan yang pertama, tetapi bukan bagianmu pandangan yang belakangan.” (HR. Tirmidzi).

3). Memelihara Kemaluan *(Hifz al-Farj)*

Allah berfirman dalam QS. Al-Mukminuun ayat 5-6:

وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ . إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ

“Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya, kecuali terhadap isteri-isteri mereka atau budak yang mereka miliki; Maka Sesungguhnya mereka dalam hal ini tiada terceIa.”

Imam an-Nasafi mengomentari ayat di atas: “Mereka orang yang beriman senantiasa memelihara kemaluan mereka di dalam setiap kondisi, kecuali pada kondisi mereka menikah, atau menggauli budak.”[41]

Allah juga berfirman dalam QS. Al-Ahzab ayat 35:

وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ

“...laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya...”

[41]An-Nasafi, *Tafsir an-Nasafi*, jilid 3, hlm 114.

Imam as-Syaukani mengomentari ayat di atas: "Orang yang beriman, laki-laki maupun perempuan, senantiasa menjaga kemaluan mereka dari yang haram dengan menjaga kesuciannya, dan mencukupkan pemenuhan syahwanya lewat jalan yang halal."[42]

Hujjatul Islam al-Ghazali pernah berkata: "Ketahuilah, syahwat bersenggama menguasai manusia untuk dua manfaat: *pertama*, agar ia mengetahui tingkat kenikmatannya, sehingga ia mampu menganalogikan kenikmatan yang lebih besar nantinya di akhirat. *Kedua*, agar ia mampu mempertahankan eksistensinya dengan meninggalkan keturunan. Walaupun demikian, di dalam syahwat ini ada pula penyakit yang dapat menghancurkan agama dan dunia jika tidak diatur dan dikendalikan, dan tidak diposisikan pada posisi yang moderat."[43]

4). Memelihara Pendengaran *(Hifz al-Sam')*

Allah berfirman dalam QS. Al-Furqan ayat 72:

وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا

"...dan apabila mereka bertemu dengan (orang-orang) yang mengerjakan perbuatan-perbuatan yang tidak berfaedah, mereka lalui (saja) dengan menjaga kehormatan dirinya."

Sayyid Qutb mengomentari ayat di atas: "Orang yang beriman tidak menyibukkan diri mereka dengan perbuatan yang sia sia. Jangankan ikut mendengarkan, ikut sertapun ia enggan. Ia tidak punya waktu kosong untuk diisi dengan kegiatan tidak bermanfaat walaupun sekedar mendengarkan. Ia gunakan semua waktunya untuk dakwah, dan tanggung jaabnya dalam kehidupan."[44]

---

[42] Muhammad Ali as-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 4, hlm 282.
[43] Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, jilid 3, hlm 95.
[44] Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 5, hlm 2580.

Dalam QS. Az-Zumar ayat 18, Allah berfirman:

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ

"Yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. mereka itulah orang-orang yang telah diberi Allah petunjuk dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal."

Al-Qardhawi pernah berkata: "Wajib bagi indera pendengaran untuk menyimak dan mendengarkan apa yang diwajibakan Allah dan Rasul-Nya untuk didengarkan dari ajaran Islam, iman, dan hal-hal yang wajib diketahui dari keduanya. Demikian juga menyimak dan mendengar bacaan shalat imam pada shalat *jahriyah.* Mendengar dan menyimak khutbah jum'at. Diharamkan pula mendengarkan kekufuran dan bid'ah, juga mendengarkan suara wanita asing yang dikhawatirkan dapat menimbulkan fitnah, selama tidak ada kebutuhan, seperti persaksian, *mu'amalah*, minta fatwa, pengadilan, atau mengobati."[45]

Pendengaran manusia dapat disucikan dan didisiplinkan dengan banyak mendengarkan al-Qur'an, tausiyah agama. Hal ini juga harus dibarengi dengan menjauhkan diri dari mendengar *ghibah*, adu domba, musik yang memabukkan, dan membuka aib umat Islam.

5). Mensucikan Jiwa *(Tazkiyah an-Nafsi)*

Allah berfirman dalam QS. Al-A'laa ayat 14:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى

"Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman)."

Imam al-Thabari mengomentari ayat di atas: "Sungguh

---

[45]Yusuf al-Qardhawi, *al-Ibadah fi al-Islam*, hlm 80.

sukseslah mereka dan terpenuhi kebutuhan mereka, orang -orang yang mensucikan dirinya dari kekufuran dan berbuat maksiat kepada Allah, bahkan ia melakukan apa yang Allah perintahkan kepadanya, ia melaksanakan apa yang diwajibkan atasnya."[46]

Allah juga berfirman dalam QS. Al-Syams ayat 9:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

"Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu."

Imam al-Thabari mengomentari ayat di atas: "Sungguh beruntunglah orang yang Allah sucikan jiwanya, Allah perbanyak pensuciannya dari kekufuran dan kemaksiatan, Allah perbaiki jiwa mereka dengan amal-amal yang saleh."[47]

Jiwa manusia terlebih dahulu harus dibersihkan sebelum disucikan. Caranya dengan melepaskan diri *(takhalli)* dari sifat-sifat buruk, dan menghiasi diri *(tahalli)* dengan sifat-sifat baik. Ia membersihakan dirinya dari berdusta, berkhianat, berbuat zalim, bersikap kikir, bersikap riya, dan sifat buruk lainnya. Ia juga menghiasi dirinya dengan kejujuran, menjaga amanah, bersikap adil, bersikap mulia, bersikap ikhlas, dan lain sebagainya.

Dalam al-Qur'an, Allah mengajarkan banyak cara dan jalan kepada para hamba-Nya untuk dapat mensucikan jiwa mereka, antara lain:

a) Mensucikan Diri Melalui Ibadah

Allah berfirman dalam QS. Al-A'laa ayat 14-15:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى . وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى

"Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman), dan Dia ingat nama Tuhannya, lalu Dia sembahyang."

---

[46]Ibnu jarir al-Thabari, *Jami' al-Bayan*, jilid 10, hlm 8594.
[47]*Ibid*, jilid 10, hlm 8662.

Muhammad al-Ghazali pernah berkata: "Shalat, puasa, zakat, dan haji, dan segala bentuk ketaatan lainnya dari ajaran Islam, merupakan tangga menuju kesempurnaan yang dicita-citakan. Kesemuanya ibarat anak sungai yang dapat mensucikan jiwa seseorang hingga hidupnya terpelihara dan terangkat derajatnya. Karena itulah, ibadah-ibadah ini menempati kedudukan yang tinggi dalam ajaran Allah. Jika seseorang tidak mengambil manfaat darinya minimal dalam mensucikan jiwanya, sehingga hubungannya dengan Allah dan dengan sesama menjadi lebih baik, sesungguhnya ia telah merugi."[48]

Berikut ini akan dijelaskan lebih terperinci korelasi antara ibadah *mahdhah* dengan kesucian jiwa.

(1). Shalat dan Kesucian Jiwa

Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 45:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'."

Sayyid Qutb berkomentar: "Dalam shalat terjalin hubungan dan pertemuan antara hamba dengan Tuhannya. Dengan hubungan itulah hati seseorang memeproleh kekuatan, ruh pun ikut merasakan hubungan itu. Jiwa seseorang bahkan memperoleh perbekalan yang jauh lebih bernilai daripada dunia beserta segala isinya."[49]

Dalam QS. Huud ayat 114, Allah juga berfirman:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلَفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَٰلِكَ ذِكْرَىٰ لِلذَّاكِرِينَ

"*Dan dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi siang*

---

[48]Muhammad al-Ghazali, *Khuluq al-Muslim*, (Kairo: Daar al-Syuruq, cet ke-2,1980), hlm 10-11.

[49]Sayyid Qutb, *Fi dzilal al-Qur'an*, jilid 1, hlm 69.

(pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat."

Ibnu Katsir mengomentari ayat di atas: "Ini merupakan dalil bahwa berbuat kebaikan akan menghapus dosa-dosa yang terdahulu."[50]

Nabi Muhammad Saw juga menegaskan bahwa shalat dapat mensucikan seseorang dan membersihkannya dari dosa-dosanya, selama ia memelihara shalat dan mela sanakannya pada waktunya. Nabi bersabda:

أرأيتم لو أن نهرا بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات. هل يبقى من درنة شيء؟ قالوا: لا يبقى من درنة شيء. قال: فذلك مثل الصلوات الخمسيمحو الله بهن الخطايا

"Apakah kalian melihat, jika ada sungai di depan pintu rumah kalian, ia mandi di sungai itu setiap hari lima kali. Apakah masih tersisa kotoran pada dirinya? Sahabat menjawab: Tidak tersisa satu kotoranpun pastinya. Nabi bersabda: "Begitupulalah seperti shalat lima waktu, Allah hapuskan dengannya dosa dan kesalahan." (HR. Tirmidzi)

Muhammad al-Ghazali berkata: "Shalat wajib, tatkala Allah memerintahkannya kepada hamba-Nya, Allah jelaskan hikmah dari mendirikannya, Allah berfirman: *"Dirikanlah Shalat, sesungguhnya shalat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar"* (QS. Al-Ankabuut: 45). Maka hakikat shalat adalah menjauhkan diri dari akhlak yang tercela, dan membersihakn diri dari perkataan dan perbuatan yang buruk."[51]

---

[50]Ibnu katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, jilid 2, hlm 606.
[51]Muhammad al-Ghazali, *Khuluq al-Muslim*, hlm 8.

(2). Puasa dan Kesucian Jiwa

Allah berfirman dalam QS. Al-baqarah ayat 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."

Muhammad Ali al-Syaukani mengomentari ayat di atas: "Mudah-mudahan kamu terpelihara dengan memelihara puasa. Adapula yang menafsirkan: kamu terpelihara dari berbuat maksiat karena ibadah ini, karena inti puasa menundukkan syahwat, dan memperlemah motivasi untuk bermaksiat."[52]

Sayyid sabiq pernah berkata: "Puasa bukan sekedar menahan diri dari hal- hal yang membatalkan puasa. Puasa merupakan sikap meninggalkan semua bentuk maksiat dan keburukan. Tidak halal bagi yang berpuasa untuk berkata kecuali yang baik, tidak halal juga baginya bersikap kecuali yang indah dan baik. Puasa merupakan pelajaran praktek bagaimana melatih jiwa untuk mengamalkan akhlak terpuji, berupaya bersifat dengan sifat yang baik-baik dalam segala kondisi. Karena itulah jiwa menjadi bersih dan suci, akhirnya manusiapun menjadi makhluk yang diharapkan kebaikan darinya."[53]

Muhammad al-Ghazali berkata: "Islam mensyari'atkan puasa. Puasa bukan sekedar pengharaman beberapa jenis makanan dan minuman pada waktu tertentu, tetapi puasa merupakan langkah menuju terwujudnya jiwa yang mengharamkan segala bentuk syahwat yang terlarang. Rasulullah pun bersabda:

من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة من أن يدع طعامه وشرابه

"Siapa yang tidak meninggalkan berkata dusta, dan

[52]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 1, hlm 180.
[53]Sayyid sabiq. *Islamuna*, (kairo: al-fath li al-I'laam al-Arabi, tt), hlm 124.

mengamalkan yang dusta, maka Allah tidak membutuhkan ia meninggalkan makan dan minumnya." (HR. Bukhari).

Nabipun pernah bersabda:

الصيام جنّة، فإذا كان أحدكم صائمًا فلا يرفث ولا يجهل، فإن امرؤ قاتله أو شاتمه، فليقل: إني صائم، إني صائم

"Puasa itu adalah perisai. Jika salah seorang dari kalian berpuasa, maka janganlah ia berbicara porno, atau ia menjadi bodoh (karena terbawa emosinya). Jika seseorang mengajknya saling membunuh, atau ada orang menghinanya, hendaklah ia berkata: Sesungguhnya aku berpuasa, sesungguhnya aku berpuasa." (HR. Malik)

(3). Zakat dan Kesucian Jiwa

Allah berfirman dalam QS. Al-Taubah ayat 103:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

"Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui."

Muhammad Ali al-Syaukani mengomentari ayat di atas: "Engkau bersihkan dan sucikan mereka, wahai Muhammad, dengan apa yang telah kau ambil dari zakat. Adapula yang menafsirkn kata ganti *"hum"* (mereka) pada ayat di atas artinya sedekah dan zakat itulah yang mensucikan jiwa mereka."[54]

Pensucian jiwa ini tidak hanya terbatas pada zakat harta semata. Pada zakat fitrahpun jiwa seorang mukmin

---

[54]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 2, hlm 399.

disucikan, karena pada zakat fitrah akan dikembangkan pada jiwa si faqir semangat untuk berusaha dan berinfaq di jalan Allah. Maka di dalamnya ada suasanan kejiwaan yang begitu indah pada diri si faqir, bahwa ia ikut berzakat bukan menerima zakat sebagaimana biasa.

Rasulullah SAW bersabda terkait zakat fithrah:

فرض رسول الله زكاة الفطر طهرة للصائم من اللغو والرفث، وطعمة للمساكين

"Rasulullah mewajibkan zakat fitrah sebagai sarana pensucian bagi orang yang berpuasa dari ucapan yang sia sia dan yang berbau porno, dan sebagai saranan untuk memebri makan kepada yang membutuhkan." (HR. Abu dawud).

Rasulullah juga bersabda:

أما غنيكم فيزكيه الله، واما فقيركم فيرد الله عليه أكثر مما أعطاه

"Adapun orang kaya, maka Allah telah mensucikan jiwanya. Adapun yang fakir diantara kalian, maka Allah akan kembalikan untuknya melebihi apa yang telah diberikannya." (HR. Abu Dawud).

(4). Haji dan Kesucian Jiwa

Allah berfirman dalam QS. Al-baqarah ayat 197:

الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمْهُ اللَّهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونِ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ

"(Musim) haji adalah beberapa bulan yang dimaklumi, Barangsiapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu akan mengerjakan haji, Maka tidak boleh rafats, berbuat Fasik dan berbantah-bantahan di dalam masa mengerjakan haji. dan apa yang kamu kerjakan berupa kebaikan, niscaya

Allah mengetahuinya. Berbekallah, dan Sesungguhnya Sebaik-baik bekal adalah takwa dan bertakwalah kepada-Ku Hai orang-orang yang berakal."

Imam an-Nasafi mengomentari ayat di atas: "Al-Qur'an mendorong untuk berbuat kebaikan setelah melarang dari berbuat kejahatan, sebagaimana ia mendorong untuk menggunakan tempat yang buruk untuk diisi dengan ucapan yang baik, dan tempat kefasikan dengan ketaatan dan ketaqwaan. Al-Qur'an juga mendorong untuk mengganti perdebatan yang tidak berguna dengan keharmonisan dan akhlak yang terpuji."[55]

Yusuf al-Qardahwi pernah berkata: "Haji merupakan proses mengecas baterai rohani untuk menambah perbekalan seorang mukmin, sehingga dengannya ia semakin takut kepada Allah, semakin memiliki tekad kuat untuk mentaati aturan Allah, semakin merasa menyesal atas segala maksiat yang pernah dikerjakannya, semakin bertambah cintanya kepada Allah dan rasul-Nya, begitu juga kepada setiap pihak yang mendukung dan menolong serta mengukuti cahaya yang dibawa Rasulullah, sehingga nilai persaudaaran islam semakin mantap dalam jiwanya. Tanah suci dan kenangan yang ada di dalamnya, syiar-syiar haji yang segala dampak positifnya dalam jiwa, kekuatan jama'ah dan segala inspirasinya dalam pemikiran dan sikap. Itu semua meninggalkan pengaruh yang signifikan dalam lubuk jiwa seorang mukmin, sehingga tatkala ia pulang ke tanah airnya hatinya lebih bersih, sikapnya lebih suci, dan tekadnya untuk berbuat baik lebih kuat."[56]

Selain ibadah mahdah yang empat yang telah dijelaskan di atas, adapula ibadah lainnya yang memiliki korelasi yang sangat erat dengan kesucian jiwa. Sebut saja salah satunya, berjihad di jalan Allah. Dalam QS. Al-taubah ayat 111-112, Allah menjelaskan korelasi antara keduanya:

---

[55]An-Nasafi, *Tafsir an-Nasafi*, jilid 1, hlm 101.

[56]Yusuf al-Qardhawi, *al-Ibadah fi al-islam*, hlm 302-303.

إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنَّ لَهُمُ الْجَنَّةَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ وَعْدًا عَلَيْهِ حَقًّا فِي التَّوْرَاةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ وَمَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ فَاسْتَبْشِرُوا بِبَيْعِكُمُ الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ. التَّائِبُونَ الْعَابِدُونَ الْحَامِدُونَ السَّائِحُونَ الرَّاكِعُونَ السَّاجِدُونَ الْآمِرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّاهُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ

“Sesungguhnya Allah telah membeli dari orang-orang mukmin diri dan harta mereka dengan memberikan surga untuk mereka. mereka berperang pada jalan Allah; lalu mereka membunuh atau terbunuh. (Itu telah menjadi) janji yang benar dari Allah di dalam Taurat, Injil dan Al Quran. dan siapakah yang lebih menepati janjinya (selain) daripada Allah? Maka bergembiralah dengan jual beli yang telah kamu lakukan itu, dan Itulah kemenangan yang besar. mereka itu adalah orang-orang yang bertaubat, yang beribadat, yang memuji, yang melawat, yang ruku’, yang sujud, yang menyuruh berbuat ma’ruf dan mencegah berbuat munkar dan yang memelihara hukum-hukum Allah. dan gembirakanlah orang-orang mukmin itu.”

Selain jihad, ibadah lain yang mampu mensucikan jiwa adalah banyak bertasbih kepada allah. Bahkan dalam al-Qur’an banyak sekali disebutkan mengenai keutamaan tasbih, diantaranya pada QS. Al-Ahzab ayat 41-42, QS. Al-A’laa ayat 1, QS. Al-Hijr ayat 98, QS. Thaahaa ayat 130, QS. Al-waqi’ah ayat 74, dan QS. An-Nashr ayat 3.

b). Mensucikan Diri dengan Akhlak

Salah satu misi utama Rasulullah diutus adalah untuk menyempurnakan akhlaq, sebagaimana sabda Rasulullah:

إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق

“Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak terpuji.” (HR. Malik).

Rasulullah juga menjelaskan bahwa akhlak yang terpuji merupakan salah satu indikator kebaikan seseorang. Nabi bersabda:

خياركم احاسنكم أخلاقاً

"Sebaik-baiknya diantara kalian adalah yang apling baik akhlaknya." (HR. Tirmidzi)

Lebih dari itu, nabi menganggap akhlak yang terpuji bagian dari kesempurnaan iman. Rasulullah bersabda:

إن من أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم أخلاقا

"Sesungguhnya diantara mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya." (HR. Tirmidzi)

Karena eratnya korelasi antara akhlak dengan kesucian jiwa, Nabi Muhammad senantiasa mengingatkan umatnya untuk memelihara akhlak yang terpuji dalam setiap tempat dan waktu. Nabi bersabda:

اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن

"Bertaqwalah kamu kepada Allah dimanapun kamu berada, dan ikutkanlah perbuatan buruk dengan perbuatan baik, niscaya yang baik akan menghapus yang buruk, dan pergaulilah manusia dengan akhlak yang baik." (HR. Tirmidzi)

Aidha al-Qarni pernah berpesan: "Dengan akhlaklah manusia akan ditimbang, bukan dengan bentuk. Akhlak yang indah dan kebiasaan yang mulia lebih indah dari kegantengan wajah, dan hitamnya mata, dan lesungan pipi. Ini semua karena keindahan makna lebih tinggi dari keindahan bentuk."[57]

Al-Qur'an banyak bercerita tentang akhlak mulia dan korelasinya dengan kesucian jiwa. Berikut ini akan dipa-

[57]Aidha al-Qarni, *Hatta Takuun As'ad an-Naas*, hlm 66

parkan dengan lebih terperinci korelasi beberapa akhlak mulia dengan kesucian jiwa.

(1). Kejujuran dan Kesucian Jiwa

Allah berfirman dalam QS. Al-Ahzab ayat 35:

وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ

"...laki-laki dan perempuan yang benar, ..."

Muhammad ali al-Syaukani mengomentari ayat di atas: "Lelaki yang jujur dan perempuan yang jujur keduanya adalah mereka orang-orang yang apabila berbicara ia mengatakan yang sebenarnya, ia menghindarkan dirinya dari dusta, dan ia senantiasa memenuhi janji tatkala ia berjanji."[58]

Allah juga berfirman dalam QS. Al-Taubah ayat 19:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ

"Hai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang benar."

Rasulullah juga pernah berpesan:

إن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة، وإن الرجل ليصدق ويتحرى الصدق، حتى يكتب عند الله صديقا

"Hendaklah kamu bersikap jujur, sesungguhnya kejujuran menghantarkan pada ketaatan, dan sesungguhnya ketaatan menghantarkan pada syurga, dan seorang lelaki berbicara dan bersikap jujur dan menjaga kejujurannya, hingga ia tercatat di sisi Allah sebagai seorang hamba yang jujur." (HR. Tirmidzi)

Lebih dari itu, nabi juga pernah mengisyaratkan siapa

---

[58]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 4, hlm 282.

yang jujur kepada Allah, Allah akan berikan apa yang dikehendakinya. Nabi bersabda:

من سأل الله الشهادة بصدق، بلغه الله منازل الشهداء، وإن مات على فراشه

“Siapa yang meminta mati syahid dengan penuh kejujuran, Allah akan sampaikan ia ke tingkatan para syahid, walaupun ia mati di atas tempat tidurnya.” (HR. Muslim)

(2). Lapang Dada dan Kesucian Jiwa

Dalam QS. Al-Hasyr ayat 10, Allah berfirman:

وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ

“Dan orang-orang yang datang sesudah mereka (Muhajirin dan Anshor), mereka berdoa: “Ya Rabb Kami, beri ampunlah Kami dan saudara-saudara Kami yang telah beriman lebih dulu dari Kami, dan janganlah Engkau mem biarkan kedengkian dalam hati Kami terhadap orang-orang yang beriman; Ya Rabb Kami, sesungguhnya Engkau Maha Penyantun lagi Maha Penyayang.”

Allah juga berfirman dalam QS. An-Nuur ayat 22:

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat(nya), orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah, dan hendaklah mereka mema’afkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Al-Qurthubi berpesan setelah mengomentari ayat di

atas: “sebagaimana kalian sangat mengharapkan dan menyukai ampunan dari Allah atas dosa-dosa kalian, maka ampuni jugalah orang-orang yang berbuat dosa kepada kalian.”[59]

Aidha al-Qarni pernah berkata: “Hati yang bercahaya adalah hati yang membunuh segala bentuk mikroba dengki dan iri, jiwa yang dmeridhai Allah adalah jiwa yang memerangi serangga kebencian terhadap sesama.”[60]

(3). Malu dan Kesucian Jiwa

Allah berfirman dalam QS. Al-Qashash ayat 25:

فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ

“Kemudian datanglah kepada Musa salah seorang dari kedua wanita itu berjalan kemalu-maluan, ...”

Ibnu Ashuur mengomentari ayat di atas: “Kedua wanita itu malu- malu dalam berjalan, artinya tidak berjalan dengan melenggak lenggokkan badannya untuk menunjukkan perhiasan pada dirinya.”[61]

Muhammad al-Ghazali berkata: “sikap malu itu salah satu tanda bahwa manusia masih pada tabiat kemanusiaannya. Malu bukan hanya menunjukkan keimanan, tetapi juga tanda tingginyabudi. Tatkala anda melihat seseorang malu – malu untuk berbuat yang tidak pantas ia buat, atau wajahnya memerah karena malu tatkala tamapk pada dirinya sikap yang tidak sepantasnya, ketahuilah itu tanda bahwa hati sanubari (dhamir) nya masih hidup. Nabi Muhammad sendiri pernah bersabda:

إن لكل دين خلقاً، وخلق الإسلام الحياء

[59]Al-Qurthubi, *al-jami li ahkam al-Qur’an*, jilid 6, hlm 501

[60]Aidh al-Qarni, *Hatta Takuun As’ad an-Naas*, hlm 30

[61]Muhammad ath-Thahir bin Ashuur, *Tafsir al-Tahriir wa al-Tanwiir*, jilid 10, hlm 103

"Setiap ajaran agama memiliki akhlak yang istimewa, dan akhlak istimewa dalam Islam adalah adanya rasa malu." (HR. Malik)

(4). Kelembutan dan Kesucian Jiwa

Allah berfirman dalam QS. Al-Hijr ayat 85:

فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ

"...Maka maafkanlah (mereka) dengan cara yang baik."

Muhammad Amin al-Syinqithi mengomentari ayat di atas: "Hendaklah seseorang berlapang dada atas siap yang telah berbuat buruk kepadanya dengan membalaskan dengan kelembutan."[62]

Dalam QS. Ali Imran ayat 134, Allah juga berfirman:

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

"...dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan."

Imam al-Alusi mengomentari ayat di atas: "Maksudnya mereka orang-orang yang mampu menahan amarah dan emosinyawalaupun saat ini jiwa mereka dipenuhi dengannya, mereka tidak mendendam kepada yang memberikan kerugian dan keburukan kepada mereka, mereka bahkan tidak menunjukkan apa yang mereka benci itu, mereka hanya bersabar walaupun mereka mampu membalas. Inilah kesbaran yang terpuji."[63]

Muhammad al-Ghazali pernah berkata: "Walaupun tabiat asal setiap orang punya pengaruh besar terhadap cepat lambatnya terlecutnya emosi seseorang, tetapi hal ini juga berkaitan erat dengan percayanya seseorang kepada

[62]Muhammad Amin al-Syinqithi, *Adhwa' al-bayan*, (Riyadh: maktabah Ibn taimiyah, 1988), jilid 7, hlm 315.

[63]Syihabuddin al-Aluusi, *Ruuh al-Ma'ani*, jilid 2, hlm 58.

dirinya sendiri dan kelemahlembutannya kepada orang lain, dan sikapnya yang mudah memaafkan kesalahan orang kepadanya. Orang yang benar-benar sempurna adalah mereka yang semakin luas pergaulannya semakin lebar dadanya memaafkan kesalahan orang, cepat menerima uzur orang lain, bahkan mencari beribu alasan untuk mengampuni kesalahan mereka."[64]

(5). Sabar dan Kesucian Jiwa

Allah berfirman dalam QS. Al-Ahzab ayat 35:

وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ

"...laki-laki dan perempuan yang sabar..."

Al-Syaukani mengomentari ayat di atas: "Lelaki yang sabar dan wanita yang sabar keduanya adalah mereka yang mampu menahan dorongan syahwat dan mampu bersabar dalam menjalankan beratnya tanggung jawab."[65]

Allah juga berfirman dalam QS. Al-Syuura ayat 43:

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

"Tetapi orang yang bersabar dan mema'afkan, sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan."

Sayyid Qutb mengomentari ayat di atas: "Sekumpulan nash-nash dalam masalah ini menggambarkan bagaimana bersikap moderat antara dua arus, dan senantiasa berupaya memelihara jiwa dari sifat iri dan dengki, dan dari kelemahan dan kehinaan, dan dari kezaliman dan melewati batas, dan menggantungkannya kepada Allah dan keridhaan-Nya dalam setiap kondisi, dan menjadikan kesabaran sebagai bekal utam,a perjalanan menuju akhirat."[66]

---

[64]Muhammad al-Ghazali, *Khuluq al-Muslim*, hlm 106

[65]al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 4, hlm 282.

[66]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 5, hlm 3167

Yusuf al-Qardhawi pernah berkata: "Tabiat kehidupan dunia dan tabiat manusia sendiri menjadikan sebagai suatu kemustahilan seseorang terbebas dari bencana yang menimpanya, kesulitan yang memberatkannya, betapa banyak kerjaan yang gagal, angan-angan yang dikecewakan, orang dicintai yang meninggal, atau hewan ternak yang hilang, bahkan harta yang dicuri, dan lain sebagainya, maka tidak mungkin seseorang tetap berdiri kokoh menghadapi itu semua kecuali dengan kesabaran."[67]

2. Perhatian Manusia Terhadap Raganya

Di antara kewajiban utama manusia terhadap dirinya sendiri, menjaga dan memelihara raganya dari penyakit dan hal-hal lain yang membahayakannya. Hal itu dapat diwujudkan melalui pemenuhan kebutuhan raga, mulai dari makan, minum, pakaian, obat-obatan, sehingga kesehatan ragawi dapat terjaga. Kesehatan jiwa sangat berkaitan erat dengan kesehatan raga. Tatkala raga sakit, jiwapun pastinya akan terpengaruh.

Dalam QS. Al-A'raaf ayat 31, Allah berfirman:

يَا بَنِي آَدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."

Sayyid Qutb berkomentar: "Pada ayat ini, Allah menyeru agar manusia menikmati apa yang telah Allah sediakan untuk mereka dari berbagai kenikmatan yang baik *(thayyibat),* baik dari jenis makanan, minuman, dengan syarat tidak berlebihan."[68]

---

[67]Yusuf al-Qardhawi, *al-Iman wa al-hayah*, hlm 184.

[68]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 3, hlm 1282.

Imam al-Syaukani juga mengomentari ayat di atas dengan mengatakan: "Ayat ini merupakan seruan kepada semua manusia, walaupun disampaikan karena sebab khusus, maka yang menjadi pegangan adalah lafaz yang umum bukan sebab yang khusus. *Zinah* artinya perhiasan yang dengannya memperindah dirinya dari berbagai jenis pakaian. Manusia dieperintahkan untuk memperindah diri mereka, khususnya tatkala pergi ke masjid, baik untuk shalat maupun thawaf di masjid al-Haram. Allah juga menyuruh hamba-Nya untuk makan dan minum, dan melarang mereka untuk berlebihan. Tidak ada zuhud dengan cara tidak makan dan tidak minum. Orang yang meninggalkan makan dan minum sama sekali ia telah membunuh dirinya sendiri. Orang yang mengurangi makannya sehingga badannya menjadi lemah dan ia tidak mampu kemudian menjalankan perintah Allah, maka ia termasuk kelompok yang melakukan perbuatan yang bertentangan dengan aturan Allah. begitu pula orang yang berlebihan dalam menafskahkan hartanya, sampai-sampai ia ber-*israf* atau ber-*mubazir*, maka ia juga masuk dalam kategori perbuatan yang dilarang al-Qur'an. Termasuk berlebihan, banyak makan tanpa kebutuhan, apalagi di saat perut sudah kenyang."[69]

Muhammad al-Ghazali pernah berkata: "Kesehatan dan keindahan tubuh serta kesegarannya termasuk diantara masalah yang paling diperhatikan dalam ajaran Islam, bahkan menjadi bagian tidak terpisahkan dari risalah Islam. tidaklah seseorang dianggap baik dan terhormat dalam Islam, kecuali ia biasa memelihara kebersihan dan kesucian jasadnya, makanan, minuman dan pakaiannya jauh dari kesan jorok dan tidak bersih serta kondisi yang membuat orang lain tidak mau mendekatinya. Kebersihan dan kesehatan tubuh bukan sekedar urusan materiil semata, namun hal ini punya dampak besar terhadap kesucian jiwa pula. Dengannyalah seseorang dianggap mampu untuk

[69]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 2, hlm 200

mengemban tanggung jawab kehidupan. Tantangan kehidupan hanya dapat dihadapi oleh badan yang kuat serta mampu bersabar."[70]

Jasmani manusia perlu makanan untuk tumbuh dan kuat serta sehat. Karena itulah Allah mengingatkan akan nikmat ini kepada Kaum Quraisy. Allah berfirman dalam QS. Quraisy ayat 3-4:

فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ . الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ

"Maka hendaklah mereka menyembah Tuhan pemilik rumah ini (Ka'bah). yang telah memberi makanan kepada mereka untuk menghilangkan lapar dan mengamankan mereka dari ketakutan."

Jasmani juga sangat membutuhkan air, karena air adalah dasar kehidupan. Allah berfirman dalam QS. Al-Anbiya' ayat 30:

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ

"...dan dari air Kami jadikan segala sesuatu yang hidup..."

Allah juga berfirman dalam QS. An-Nuur ayat 45:

وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِنْ مَاءٍ

"Dan Allah telah menciptakan semua jenis hewan dari air, ..."

Jasmani juga membutuhkan pakaian, untuk menutupi aurat dan melindungi tubuh dari perubahan cuaca antara panas dan dingin, sebagaimana ia juga membutuhkan tempat tinggal, di mana ia dapat berteduh dan berlindung di dalamnya. Allah berfirman dalam QS. An-nahl ayat 80-81:

وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ وَمِنْ أَصْوَافِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاثًا وَمَتَاعًا إِلَى حِينٍ . وَاللَّهُ

[70]Muhammad al-Ghazali, *Khuluq al-Muslim*, hlm. 148-149

جَعَلَ لَكُمْ مِمَّا خَلَقَ ظِلَالًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنَ الْجِبَالِ أَكْنَانًا وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ تَقِيكُمْ بَأْسَكُمْ

“Dan Allah menjadikan bagimu rumah-rumahmu sebagai tempat tinggal dan Dia menjadikan bagi kamu rumah-rumah (kemah-kemah) dari kulit binatang ternak yang kamu merasa ringan (membawa)nya di waktu kamu berjalan dan waktu kamu bermukim dan (dijadikan-Nya pula) dari bulu domba, bulu onta dan bulu kambing, alat-alat rumah tangga dan perhiasan (yang kamu pakai) sampai waktu (tertentu). Dan Allah menjadikan bagimu tempat bernaung dari apa yang telah Dia ciptakan, dan Dia jadikan bagimu tempat-tempat tinggal di gunung-gunung, dan Dia jadikan bagimu pakaian yang memeliharamu dari panas dan pakaian (baju besi) yang memelihara kamu dalam peperangan...”

Jasmani juga membutuhkan pengobatan di saat sakit, agar mengantisipasi kecelakaan yang lebih fatal bahkan yang dapat berujung pada kebinasaan. Rasulullah mengingatkan pentingnya berobat dan berikhtiyar dalam meminta kesembuhan dari Allah. Nabi bersabda:

إن الله انزل الداء والدواء، وجعل لكل داء دواءً، فتداووا ولا تداووا بحرام

“Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit dan allah juga menurunkan obatnya, dan Allah menjadikan bagi setiap penyakit ada obatnya, maka berobatlah kalian, dan janganlah berobat dengan yang haram.” (HR. HR Abu dawud).

Dalam hadits lain, Nabi Muhammad juga bersabda:

تداووا، فإن الله عز وجل لم يضع داءً إلا وضع له شفاءً

“Berobatlah kalian, sesungguhnya Allah azza wa jalla tidaklah meletakkan suatu penyakit, kecuali Allah meletakkan bersamanya penyembuh baginya.” (HR. Tirmidzi)

Muhammad al-Ghazali pernah berkata: “Islam memuliakan jasad, dengan menjadikan proses thaharah (bersu-

ci) yang sempurna sebagai dasar yang tidak dapat ditinggalkan sebelum melaksanakan shalat. Dan Allah mem -*fardhu*-kan shalat lima waktu sehari semalam. Artinya, setiap muslim diwajibkan untuk membersihkan dan mensucikan jasadnya minimal lima kali sehari semalam."

Allah berfirman dalam QS. Al-Ma'idah ayat 6 terkait anggota tubuh yang wajib dicuci dan dibasuh dalam wudhuk, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا

"Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah..."

Nabi Muhammad juga mengingatkan pentingnya menjaga kefithrahan dan kesucian diri. Nabi bersabda:

الفطرة خمس أو خمس من الفطرة: الاستحداد، الختان، وقص الشارب، ونتف الإبط، وتقليم الأظفار

"Lima hal termasuk fithrah (kesucian); mencukur bulu kemaluan, berkhitan, memotong kumis, mencabut bulu ketiak, dan menggunting kuku." (HR. Tirmidzi).

Dalam hadist lain, Nabi Muhammad juga bersabda:

عشر من الفطرة: قص الشارب، وإعفاء اللحية، والسواك، والاستنشاق، وقص الأظفار، وغسل البراجم، ونتف الإبط، وحلق العانة، وانتقاص الماء

"Sepuluh hal termasuk fithrah (kesucian); memotong kumis, membiarkan jenggot, bersiwak, menghirup air ke dalam hidung, menggunting kuku, mencuci kemaluan, mencabut bulu ketiak, mencukur bulu kemaluan, dan berhemat air." (HR. Tirmidzi)

Jasmani juga membutuhkan pasangan hidup untuk memuaskan kebutuhan seksual yang merupakan bagian dari fithrah manusia, dengan syarat harus melalui jalan yang halal yakni lewat menikah. Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 3:

فَانْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَى وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ

"*...Maka kawinilah wanita-wanita (lain) yang kamu senangi: dua, tiga atau empat. Kemudian jika kamu takut tidak akan dapat Berlaku adil, maka (kawinilah) seorang saja, atau budak-budak yang kamu miliki*..."

Bahkan, Allah menjadikan menikah sebagai salah satu jalan untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Hal ini diisyaratkan dalam QS. Ar-Ruum ayat 21:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antara mu rasa kasih dan sayang..."

Jasmani juga membutuhkan tidur dan istirahat. Maka Allah menjadikan malam sebagai waktu untuk beristirahat, sedangkan siang sebagai waktu untuk bekerja dan berusaha. Allah berfirman dalam QS. Ghafir ayat 61:

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ

"Allah-lah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat padanya..."

Allah juga berfirman dalam QS. An-naba' ayat 9-10:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا . وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا

"Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat, dan Kami

jadikan malam sebagai pakaian."

Begitu juga dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ruum ayat 23:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ

"*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya...*"

Agar jasmani dapat terjaga kekuatanya, Islam juga memerintahkan setiap muslim untuk berolah raga, baik berjalan, berlari, melompat, berenang, melempar, menunggangi kuda, dan lain sebagainya.

Kesempurnaan kesenangan dunia diringkaskan rasulullah dalam hadits yang singkat berikut:

من اصبح آمنا في سربه، معافى في جسده، وعنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا

"Siapa yang di pagi hari merasa aman di rumahnya, sehat jasmaninya, ia punya apa yang dapat memenuhi kebutuhannya hari itu, seakan-akan orang itu sudah mendapatkan semua nikmat dunia." (HR. Tirmidzi)

C. Hubungan Manusia dengan Orang-Orang di Sekitarnya

Hubungan manusia dengan orang-orang di sekitarnya didasarkan pada kewajiban seseorang untuk memberikan hak-hak orang lain atas dirinya. Tatkala seseorang memberikan hak orang lain, maka ia akan mendapatkan kerelaan hati dan ketenangan jiwa. Hal ini termasuk dalam salah satu indikator kesehatan jiwa. Seseorang akan merasa bahagia tatkala ia merasa orang lain rela kepadanya dan mau menerimanya dengan hangat.

Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 36 yang artinya: *"Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu…"*

Sayyid Qutb mengomentari ayat di atas: "Ayat di atas membahas mengenai hubungan kemanusiaan dalam masyarakat muslim, lebih luas dari sekedar hubungan antar anggota keluarga. Hubungan seseorang bukan hanya dengan kedua orangtuanya saja, tetapi mencakup juga hubungan dengan lainnya, baik dalam lingkaran keluarga dekat, atau lingkungan pergaulan yang lebih luas."[71]

Utsman Najati pernah berkata: "Hubungan manusia dengan orang lain secara umum adalah baik, ia akrab dan mencintai lainnya, sebagaimana mereka akrab dan mencintainya juga. Ia menggauli manusia dengan baik, ringan tangan membantu yang lain, ia jujur dalam perkataannya kepada mereka, saling percaya, tidak berdusta apalagi menipu, ia tidak menyakiti orang lain, tidak iri dengki, tidak membenci, ia rendah hati *(tawadhu')*, tidak sombong, menghormati pendapat orang lain, ia merasa bertanggung jawab terhadap masyarakat, ia lebih condong mendahulukan kepentingan umum daripada kepentingan pribadinya."[72]

Pada pembahasan ini akan dikaji lebih terperinci dua pembahasan utama; Pertama: Hubungan Manusia dengan Keluarga dan Kerabatnya, dan Kedua: Hubungan Manusia dengan Orang lain.

---

[71]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 2, hlm 658

[72]Utsman Najati, *al-Hadits an-Nabawi wa Ilm an-Nafs*, hlm 303

1. Hubungan Manusia dengan Keluarga dan Kerabatnya

Allah berfirman dalam QS. Al-Tahriim ayat 6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ

"Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu..."

Sayyid Qutb mengomentari ayat di atas: "Tanggung jawab seorang muslim terhadap keluarga tanggung jawab yang berat, di hadapannya ada neraka, ia dan keluarganya berpotensi masuk ke dalamnya. Untuk itu, ia harus membentengi dirinya dan keluarganya dari segala hal yang dapat membuat mereka masuk neraka. Setiap mukmin wajib melindungi dirinya, melindungi keluarganya dari siksa neraka. Janganlah sampai kesempatan lewat, di saat itu tidak lagi diterima berbagai alasan yang dikemukakan."[73]

Hubungan manusia dengan keluarga dan kerabat ini akan dibahas dengan lebih terperinci sebagai berikut:

a. Berbakti Kepada kedua Orang Tua

Dasar hubungan seseorang dengan kedua orang tuanya didasarkan pada sikap berbakti dan berbuat baik kepada keduanya. Allah berfirman dalam QS. Al-isra' ayat 23:

وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

"Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali ja-

[73]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 6, hlm 3618

nganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia."

Imam al-Syaukani pernah berkata: "Perintah berbuat baik kepada kedua orang tua disebutkan setelah perintah untuk beribadah. Inilah dasar yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara bertauhid dan berbakti kepada kedua orang tua. Demikianlah Allah menegaskan pada ayat lain QS. Luqman ayat 14: *"Syukurilah atas nikmat-nikmat-Ku kepada-Ku dan berbaktilah kepada kedua orang tuamu*."[74]

Menurut Sayyid Sabiq, QS. Al-Isra' ayat 23 di atas mencakup beberapa pesan penting, yaitu:

1). Perintah untuk berbuat baik kepada kedua orang tua, sebagaimana keduanya telah berbuat baik kepada anak mereka. Berbakti kepada keduanya merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari keutamaan ibadah.

2). Larangan untuk membentak kedua orang tua, apalagi berkata kasar kepada keduanya, bahkan walaupun hanya mengucap kata "ah" sekalipun.

3). Merupakan kewajiban bagi anak untuk memilih kata-kata terbaik dalam berdialog dengan kedua orang tuanya, agar ucapan mereka menjadi ucapan yang mulia, tidak mengandung kata-kata yang mengandung hal yang dapat menyakitkan hati keduanya. Hal ini tidak hanya berlaku khusus bagi orang tua yang sudah lansia, tetapi berlaku dalam setiap masa dan tempat serta kondisi.

4). Merupakan kewajiban bagi anak untuk tunduk dan berlaku lemah lembut kepada kedua orang tua sebagai wujud kasih sayang kepada keduanya.

5). Merupakan hak orang tua dan kewajiban anak kepada keduanya, anak wajib senantiasa mendo'akan

---

[74]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 3, hlm 218

kedua orang tua agar Allah selalu menganugerahkan rahmat dan kasih sayang-Nya kepada keduanya. Hendaklah anak membaca do'a yang diabadikan Allah dalam QS. Al-isra' ayat 24:

رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا

"Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil"."[75]

Menurut Imam al-Raazi, ada banyak sekali ayat al-Qur'an yang menggandengkan antara perintah beribadah kepada Allah dengan perintah untuk berbakti kepada kedua orang tua, sebagai bukti bahwa keduanya tidak dapat dipisahkan, antara lain:

a) QS. Al-Isra' ayat 23-24, yang sudah dibahas di atas.

b) QS. An-Nisa' ayat 36, yang artinya: *"Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa..."*

c) QS. Luqman ayat 14, yang artinya: *"...bersyukurlah kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu."*[76]

Di antara ayah dan ibu, hak ibu untuk diberikan bakti anak kepadanya lebih besar daripada hak ayah. Hal ini terlihat dari hadits Nabi, tatkala Nabi ditanya:

من أحقّ الناس بحسن صحبتي ؟ قال: امك، قال: ثم من ؟ قال: أمك، قال: ثم من ؟ قال: أمك. قال: ثم من: قال: أبوك

"Siapakah orang yang paling berhak untuk aku berbakti kepadanya? Nabi menjawab: "ibumu", kemudian Nabi ditanya: siapa lagi kemudian? Nabi menjawab: "ibumu." kemudi-

---

[75]Sayyid Sabiq, *Islamuna*, hlm 243

[76]Fakhruddin al-Raazi, *al-tafsir al-Kabiir wa Mafatih al-Ghaib*, jilid 3, hlm 219

an Nabi ditanya: siapa lagi kemudian? Nabi menjawab: "ibumu." kemudian Nabi ditanya: siapa lagi kemudian? Nabi menjawab: "ayahmu." (HR. Muslim).

Durhaka kepada kedua orang tua dan bersikap buruk kepada keduanya akan membuat seseorang merasakan kesulitan hidup, bahkan kelapangan jiwapun akan terenggut. Untuk itulah pada banyak ayat Allah memuji sikap para Nabi dengan sifat berbakti kepada kedua orang tua. Allah berfirman dalam QS. Maryam ayat 14:

وَبَرًّا بِوَالِدَيْهِ وَلَمْ يَكُنْ جَبَّارًا عَصِيًّا

"Dan seorang yang berbakti kepada kedua orang tuanya, dan bukanlah ia orang yang sombong lagi durhaka."

Allah juga berfirman pada QS. Maryam ayat 32:

وَبَرًّا بِوَالِدَتِي وَلَمْ يَجْعَلْنِي جَبَّارًا شَقِيًّا

"Dan berbakti kepada ibuku, dan Dia tidak menjadikan aku seorang yang sombong lagi celaka."

Lebih dari itu, Nabi juga menegaskan bahwa seseorang tidak mungkin meraih ridha dari Allah tanpa ridha kedua orang tuanya, sebagaimana ia tidak dapat membebaskan diri dari kemurkaan Allah selama ia tidak lepas dari murka kedua orang tuanya. Nabi bersabda:

رضى الله في رضى الوالدين، وسخط الله في سخط الوالدين

"Ridha Allah terletak kepada ridha kedua orang tua, dan murka Allah terletak pada murka kedua orang tua." (HR. HR. Tirmidzi)

b. Hubungan Suami Istri

Dalam QS. Al-A'raaf ayat 189, Allah berfirman:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا

"Dialah yang menciptakan kamu dari diri yang satu dan dari padanya Dia menciptakan isterinya, agar Dia merasa senang kepadanya..."

Sayyid Qutb berkomentar: "Dasar pertemuan suami istri adalah kedamaian, ketenangan, dan kenyamanan, sehingga suasana kehidupan rumah tangga senantiasa aman sentosa, terhindar dari rasa takut dan gangguan."[77]

Di antara contoh bagaimana harmonisnya hubungan rumah tangga suami dan istri, rumah tangga Rasulullah Saw dengan istrinya Khadijah binti Khuwailid, tatkala sang suami pulang ketakutan setelah menerima wahyu pertama di gua Hira' dan berjumpa dengan Jibril dalam bentuknya yang sebenar, Khadijah dengan tenang menenangkan suaminya, bahkan ia menyebutkan beberapa keutamaan suaminya yang menunjukkan bahwa suaminya tidak mungkin dihadapkan dengan sesuatu yang buruk karena dia adalah orang baik.

كلا، ل يخزيك الله ابداً، إنك لتصل الرحم، وتحمل الكل، وتكسب المعدوم، وتقري الضيف، وتعين على نوائب الحق

"Tidak sekalipun suamiku, demi Allah, Allah tidak akan mengecewakanmu, Engkau senantiasa menyambung silaturrahim, menjaga tanggung jawab, membantu orang kesusahan, memuliakan tetamu, menolong siapapun yang berada di atas kebenaran." (HR. Bukhari).

Al-Qur'an banyak mengajarkan langkah-langkah yang dapat melestarikan hubungan suami istri agar tetap dibangun atas dasar cinta, kerelaan, dan kasih sayang, antara lain:

1). *Mu'asyarah bi al-Ma'ruuf.* Salah satu bentuknya, memilih perkataan terindah untuk disampaikan kepada pasangan. Kata-kata yang indah dapat melembutkan hubungan kedua pasangan.

---

[77]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 3, hlm 1412.

2). Saling membantu satu sama lain dalam urusan kehidupan. Nabi Muhammad dikenal suka sekali membantu para istrinya dalam mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Nabi bukan hanya sekedar memberi nafkah untuk keperluan rumah, namun beliau juga tidak jarang ikut membantu istri membersihkan rumah.

3). Bersabar atas sikap pasangan kepada yang lain. Suami perlu sabar atas sikap istri di waktu tertentu, sebagaimana istri perlu bersabar pada sikap suami pada waktu tertentu. Nabi pernah bersabda:

لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقاً، رضي منها آخر

“Janganlah seorang mukmin meninggalkan mukminah karena suatu masalah, jika ia benci pada akhlak tertentu yang apa pada pasangannya, pasti ada akhlak lain yang membuatnya rela kepadanya.” (HR. Muslim)

4). Saling bercanda dan bermain. Rumah tangga tidak boleh hanya dibangun atas keseriusan. Candaan ringan dengan saling bermain kadangkala sangat diperlukan untuk mencairkan suasana.

5). Menghormati mertua masing masing. Mertua masing-masing ditempatkan pada posisi seperti orang tua sendiri.

6). Memperhatikan kondisi kejiwaan dan *mood* masing -masing pasangan. Suami perlu memperhatikan perubahan sikap dan *mood* istri saat pasangannya sedang di masa *haidh.*

7). Saling bermusyawarah dalam menyelesaikan problem rumah tangga. Dengan saling bertukar pendapat akan tumbuh sikap saling menghormati dan menghargai.

8). Saling memperindah diri untuk pasangan. Termasuk di antaranya; mandi, memakai wewangian, me-

makai pakaian yang bersih, membersihkan gigi, dan mengamalkan sunnah lainnya yang termasuk fithrah.

c. Hubungan Orang Tua dengan Anak

Hubungan orang tua dengan anak tidak akan baik selama tidak didasarkan pada ajaran agama. Ini sama seperti perumpamaan yang dibuat Allah dalam QS. Al-Taubah ayat 109:

أَفَمَنْ أَسَّسَ بُنْيَانَهُ عَلَى تَقْوَى مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٍ خَيْرٌ أَمْ مَنْ أَسَّسَ بُنْيَانَهُ عَلَى شَفَا جُرُفٍ هَارٍ فَانْهَارَ بِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ

"Maka Apakah orang-orang yang mendirikan mesjidnya di atas dasar taqwa kepada Allah dan keridhaan-(Nya) itu yang baik, ataukah orang-orang yang mendirikan bangunannya di tepi jurang yang runtuh, lalu bangunannya itu jatuh bersama-sama dengan dia ke dalam neraka jahannam..."

Dalam Islam, hubungan antar orang tua dengan anak bukan hanya harus dimulai sejak awal kelahiran anak, bahkan sebelum si anak ada di dunia. Utamanya, dengan usaha si ayah memilih pasangan hidup yang tepat untuk ditanamkan benih pada rahimnya. Berdo'a sebelum menyetubuhi pasangan. Bahkan tatkala si anak lahir, jika laki-laki diazankan di telinga kanan, dan jika perempuan di-*iqamah*-kan di telinga kiri. Memberikan nama yang baik juga bagian dari hak anak. Orang tua dituntut sebaik-baiknya mengikuti sunnah Nabi semampunya. Bahkan mendidik anak termasuk di antara ibadah yang tidak ternilai timbangan amalnya.

Al-Qur'an mengabadikan gaya pendidikan Luqman kepada anaknya, untuk dijadikan teladan kepada para orang tua bagaimana cara mendidik anak yang baik, dan materi apa saja yang harus diajarkan kepada anak terlebih dahulu

sebelum materi lainnya. Allah berfirman dalam QS. Luqman ayat 13-19:

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ . وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ . وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ . يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ . يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ . وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ . وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ

"Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: "Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar". dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu- bapanya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Ku lah kembalimu. dan jika keduanya memaksamu untuk mempersekutukan dengan aku sesuatu yang tidak ada pengetahuanmu tentang itu, maka janganlah kamu mengikuti keduanya, dan pergaulilah keduanya di dunia dengan baik, dan ikutilah jalan orang yang kembali kepada-Ku, kemudian hanya kepada-Ku lah kembalimu, maka Kuberitakan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan. (Luqman berkata): "Hai anakku, sesungguhnya jika ada (sesuatu perbuatan) seberat biji sawi, dan berada dalam batu atau di langit atau di dalam bumi, niscaya Allah akan mendatangkannya (mem-

balasinya). Sesungguhnya Allah Maha Halus lagi Maha Mengetahui. Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah). dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri. dan sederhanalah kamu dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai."

Ibnu Ashuur mengatakan: "Luqman al-Hakim telah menghimpun pada nasehatnya kepada anaknya dasar-dasar syari'ah, yakni: masalah akidah, masalah amal perbuatan, masalah etika ber-*mu'amalah*, dan masalah adab terhadap diri sendiri."[78]

Secara umum, nasehat Luqman kepada anaknya di atas dapat dibagi menjadi lima pengarahan utama, yakni:

1). Pengarahan Luqman tentang urgensi berkomitmen dalam berkeyakinan, khususnya masalah tauhid yang murni, serta menolak segala bentuk kemusyrikan dan kedzaliman.

2). Pengarahan Luqman tentang urgensi berbakti dan berbuat baik kepada kedua orang tua, dan mensyukuri kebaikan keduanya dengan menyadari besarnya pengorbanan keduanya khususnya pengorbanan ibu.

3). Pengarahan Luqman tentang urgensi menanamkan rasa takut kepada Allah, dan senantiasa merasa diawasi Allah, baik dalam keadaan sendiri ataupun bersama orang lain.

4). Pengarahan Luqman tentang urgensi menjalankan ibadah, mulai dari shalat, sebagai tiang agama, ur-

---

[78]Ibnu Ashuur, *al-Tahriir wa al-Tanwiir*, jilid 10, hlm 154.

gensi dakwah lewat *amar ma'ruf nahi mungkar*, dan bersabar atas segala konsekwensi dakwah.

5). Pengarahan Luqman tentang urgensi berakhlak mulia seperti *tawadhu',* dan menjauhkan diri dari akhlak tercela, seperti sombong.

Menurut Sayyid Sabiq, mendidik anak artinya mempersiapkan anak, secara jasmani, intelektual, dan rohani, agar dirinya dapat menjadi individu yang bermanfaat bagi dirinya sendiri dan bagi masyarakat dimana ia berintegrasi di dalamnya. Mempersiapkan jasmani anak maksudnya mempersiapkan agar anak tumbuh kembang dengan sehat, kuat, tidak penyakitan, dan jauh dari hal-hal yang membahayakan raganya. Mempersiapkan intelektualitas anak maksudnya mempersiapkan agar anak mampu berfikir dengan sehat, punya kompetensi untuk meneliti dan menganalisa, mampu untuk membuat keputusan tepat. Sedangkan mempersiapkan rohani anak maksudnya mempersiap kan anak agar ia memiliki perasaan yang peka, senag dengan kebaikan, dan benci kepada keburukan."[79]

Dalam hadits Nabi dapat ditemukan banyak arahan Rasulullah bagaimana pendidikan yang seharusnya diberikan orang tua kepada anak, diantaranya:

a) Mengarahkan anak agar mendirikan shalat di saat anak masih kecil. Rasul bersabda:

مروا اولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر، وفرقوا بينهم في المضاجع

"Perintahkan anak kalian untuk shalat di saat mereka berumur tujuh tahun. Pukullah mereka jika meninggalkan shalat di saat mereka berumur sepuluh tahun. Pisahkan tempat tidur anak laki-laki dan anak perempuan kalau sudah sampai usia sepuluh tahun." (HR. Abu Dawud)

[79] Sayyid Sabiq, *Islamuna*, hlm 237-238.

b) Mengajarkan adab dan sopan santun dalam aktivitas sederhana mereka di waktu kecil, seperti adab makan dan minum. Rasulullah pernah bersabda:

يا غلام، سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك

"Wahai anak kecil, bacalah bismillah, makanlah dengan tangan kananmu, dan makanlah apa yang dekat denganmu." (HR. Muslim)

c) Menanamkan aqidaah yang kuat dan benar sehingga anak senantiasa merasa di awasi Allah. Rasulullah pernah bersabda:

احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، فإذا سألت فاسال

الله، وإذا استعنت فاستعن بالله

"Jagalah Allah, niscaya Allah akan menjagamu, jagalah Allah niscaya Engkau akan jumpai Allah di hadapanmu. Kalau engkau bermohon, mohonlah kepada Allah. Kalau Engkau minta bantuan, minta bantuanlah kepada Allah." (HR. Tirmidzi)

d. Hubungan dengan Kerabat

Dasar hubungan seseorang dengan kerabatnya adalah memberikan hak merekan dari bersikap baik terhadap mereka, tidak memutuskan jembatan hati dengan mereka, apalagi meninggalkan mereka tanpa sebab. Dalam QS. An-Nisa' ayat 36, Allah berfirman:

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى

"Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat..."

Ibnu Kasir mengomentari ayat di atas: "Allah menggandengakan pada ayat di atas berbakti kepada kedua orangtua

dengan berbuat baik kepada kerabat, baik dari pria maupun wanita."[80]

Imam al-Aluusi berkata: "termasuk dalam kerabat, saudara, paman dan bibi dari sebelah ibu dan ayah, serta keturunan mereka."[81]

Diriwayatkan bahwa suatu haru seorang pemuda datang menjumpai Nabi, lalu ia berkata:

يا رسول الله، إن لي قرابة اصلهم ويقطعوني، وأحسن إليهم ويسيئون إلي، وأحلهم عنهم ويجهلون علي. فقال: لئن كنت كما قلت، فكأنما تسفهم الملل، ولا يزال معك من الله ظهير عليهم ما دمت على ذلك

"Wahai Rasulullah, aku memiliki keramat, setiap kali aku menyambung silaturrahim dengan mereka, mereka justru memutuskannya, setiap kali Aku berbuat baik kepada mereka, mereka membalasnya dengan berbuat buruk kepadaku, Aku bersikap lemah lembaut kepada mereka, mereka bersikap masa bodoh kepadaku. Lalu rasulullah bersabda: "Jika sekiranya Engkau sesuai yang Engkau deskripsikan kepadaku, makateruskanlah bersikap demikian kepada mereka. Allah senantiasa bersamamu selama Engkau bersikap demikian." (HR. Muslim)

Nabi juga mengajarkan Abu Thalhah ra. untuk memberikan sedekahnya kepada kerabatnya, karena sedekah kepada kerabat bukan hanya bernilai sedekah tetapi juga bernilai silaturrahim.

Diriwayatkan bahwa tatkala turun Ayat ke-92 dari QS. Ali Imran,

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ

"Kamu sekali-kali tidak sampai kepada kebajikan (yang sempurna), sebelum kamu menafkahkan sehahagian harta yang kamu cintai..."

[80] IbnuKatsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, jilid 1, hlm 652.
[81] Syihabuddin al-Aluusi, *Ruuh al-Ma'ani*, jilid 3, hlm 28.

Abu Thalhah datang menjumpai Nabi, lalu beliau berkata: Wahai Rasulullah, Allah berfirman dalam al-Qur'an:

"Kamu sekali-kali tidak sampai kepada kebajikan (yang sempurna), sebelum kamu menafkahkan sehahagian harta yang kamu cintai...", sesungguhnya hartaku yang paling aku cintai adalah kebunku di Bairuha', maka persaksikanlah bahwa kebun itu sedekahku di jalan Allah, aku berharap mudah-mudahan hasilnya diterima di sisi Allah. Lalu Rasulullah berkata: "Bagus, bagus. Itu adalah perniagaan yang menguntungkan, itu adalah perniagaan yang menguntungkan, dan aku telah mendengar apa yang kau sampaikan. Tetapi aku berpandangan lebih baik jika Engkau jadikan kebun Bairuha' itu sebagai waqaf bagi kerabatmu. Abu thalhah menjawab: Baik, Akankulakukan wahai Rasulullah. Lalu Abu Thalhah pun membagi kebunnya itu untuk kerabatnya." (HR. Muslim)

Setiap sikap yang buruk yang muncul dari kerabat jangan pernah dibalas dengan keburukan yang sama. Alangkah indahnya jika keburukan dibalas dengan kebaikan, sehingga jembatan hati antar kerabat senantiasa terpelihara. Allah berfirman dalam QS. Fushshillat ayat 34:

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ

"Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara Dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia."

Tatkala hubungan seseorang terpelihara baik dengan para kerabatnya, ini juga merupakan salah satu indikator terwujudnya kesehatan jiwa seseorang. Allah berfirman dalam QS. Muhammad ayat 22-23:

فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتُقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ . أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعْمَى أَبْصَارَهُمْ

"Maka Apakah kiranya jika kamu berkuasa kamu akan membuat kerusakan di muka bumi dan memutuskan hubungan kekeluargaan? Mereka Itulah orang-orang yang dila'nati Allah dan ditulikan-Nya telinga mereka dan dibutakan-Nya penglihatan mereka."

2. Hubungan Manusia dengan Orang lain

Dasar hubungan seseorang kepada orang lain harus dibangun di atas kesadaran akan tanggung jawab untuk memenuhi kewajibannya terhadap hak-hak orang lain, dan mengusahakan banyak kebaikan bagi mereka, serta menjalankan aktivitas yang *makruf* untuk sesama. Hal ini tegas dinyatakan Allah dalam QS. An-Nisa' ayat 36:

وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ

"...dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu."

Secara tabiatnya, manusia merasa tentram dan nyaman berada dekat dengan banyak orang. Ia senang berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Ia tidak dapat hidur terisolir dari orang-orang di sekitarnya. Dalam suatu masyarakat, kondisi para anggotanya tidak selalu sama, ada golongan lemah, dan ada pula golongan kuat. Untuk itu secara lebih terperinci akan digambarkan bagaimana Al-Qur'an mengajarkan hubungan seseorang dengan orang lain di sekitarnya sebagai berikut.

a. Hubungan Seseorang dengan Golongan Lemah Dalam Masyarakat.

Golongan lemah dalam masyarakat memiliki hak yang

banyak, baik sifatnya materiil maupun moril, dari anggota masyarakat lainnya. Segala bentuk upaya yang dilakukan untuk membahagiakan mereka, memasukkan kegembiraan dalam hati mereka, memudahkan kesulitan mereka, itu semua masuk dalam kategori beribadah kepada Allah dan jalan untuk meraih ridha-Nya.

Termasuk dalam golongan lemah dalam masyarakat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, *ibnu sabiil* (musafir yang kehabisan biaya di tengah perjalanan), hamba sahaya. Semuanya pantas untuk dibantu dan dikasihi. Al-Qur'an banyak menyinggung tentang hak-hak golongan lemah ini yang wajib untuk dibantu. Allah berfirman dalam QS. Al-Balad ayat 11-16:

فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ . وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ . فَكُّ رَقَبَةٍ . أَوْ إِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ
يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ . أَوْ مِسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ .

"Tetapi Dia tiada menempuh jalan yang mendaki lagi sukar. tahukah kamu Apakah jalan yang mendaki lagi sukar itu? (yaitu) melepaskan budak dari perbudakan, atau memberi Makan pada hari kelaparan, kepada) anak yatim yang ada hubungan kerabat, atau kepada orang miskin yang sangat fakir."

Ada begitu banyak ayat dalam al-Qur'an, dimana allah memuji mereka yang berbuat baik terhadap golongan lemah, sehingga Allah berikan kepada mereka sebagai balasan kehidupan yang mulia dan pertolongan dari sisi Allah. Allah berfirman dalam QS. Al-Zaariyaat ayat 19:

وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ

"Dan pada harta-harta mereka ada hak untuk orang miskin yang meminta dan orang miskin yang tidak mendapat bagian."

Allah juga berfirman dalam QS. Al-Insan ayat 8:

وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا

"Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan orang yang ditawan."

Dalam Qs. Ad-Dhuha ayat 9-10, Allah berfirman:

فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ . وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ

"Sebab itu, terhadap anak yatim janganlah kamu Berlaku sewenang-wenang. dan terhadap orang yang minta-minta, janganlah kamu menghardiknya."

Begitu pula dalam QS. Al-Baqarah ayat 177, Allah berfirman:

وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ

"...dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya..."

Dalam hadits nabi, anjuran untuk berbuat baik dan ringan tangan membantu golongan lemah juga sangat banyak sekali. Nabi Muhammad pernah bersabda:

أنا وكافل اليتيم في الجنة هكذا وأشار بأصبعه السبابة والوسطى

"Aku dan orang yang mengasuh anak yatim sangatlah dekat di akhirat kelak. Rasulullah lantas mengisyaratkan kedekatan tersebut seperti dekatnya jari telunjuk dengan jari tengah." (HR. Bukhari)

Dalam hadits lain, Rasulullah juga bersabda:

الساعي على الأرملة والمسكين كالمجاهد في سبيل الله

"Orang yang berusaha keras menghidupi para janda dan orang miskin ia ibarat orang yang berjihad di jalan Allah." (HR. Bukhari).

Nabi Muhammad juga pernah bersabda:

ابغوني الضعفاء، فإنما ترزقون وتنصرون بضعفائكم

"Bantulah orang-orang lemah, sesungguhnya kalian tidaklah diberikan rezeki oleh Allah dan dibantu kecuali karena do'a orang-orang lemah diantara kalian." (HR. Abu Dawud)

b. Hubungan Seseorang dengan Tetangganya.

Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 36:

وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ
وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ

"dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu."

Imam al-Syaukani mengomentari firman Allah *"wa al-Jaari al-Junubi*": "maksudnya, mereka yang tetap disebut tetangga walaupun rumah mereka berjauhan. Ini menunjukkan bahwa perintah untuk berbuat baik kepada tetangga tidak hanya berlaku untuk tetangga sebelah rumah yang berdekatan, tetangga jauhpun harus pula diberikan haknya. Hak bertetangga merupakan hak yang sangat diperhatikan dalam Islam."[82]

Banyak hal yang harus diperhatikan dalam berhubungan dengan tetangga, bukan hanya maslah hak bertetangga semata, namun mencakup pula larangan untuk menyakiti tetangga, perintah untuk bersikap lemah lembut kepada tetangga, saling berkunjung antar tetangga, saling mengunjungi tatkala ada tetangga yang sakit, bertakziyah di saat tetangga kemalangan, menyenangkan hati tetangga, menjaga rumah tetangga saat pemiliknya tidak di rumah,

---

[82]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 1, hlm 464.

dan hal-hal yang sangat penting lainnya.

Dalam hadits nabi ditemukan banyak anjuran terkait hak tetangga. Rasulullah pernah bersabda:

مازال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه

"Jibril senantiasa berwasiat kepadakuuntuk berbuat baik kepada tetangga, sampai – sampai aku mengira tetangga akan mendapatkan warisan jika aku meninggal." (HR. Tirmidzi).

Nabi juga bersabda:

من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليحسن إلى جاره

"Siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhirat, maka hendaklah ia berbuat baik kepada tetangganya." (HR. Muslim).

Nabi juga memberikan peringatan kepada mereka yang suka menyakiti tetangganya dalam sabdanya:

لا يدخل الجنة من لا يأمن جاره بوائقه

"*Tidak akan masuk syurga, orang-orang yang para tetangganya tidak terpelihara dari kejahatannya.*" (HR. Bukhari).

Nabi juga menjelaskan mengenai tetangga terbaik dalam sabdanya:

خير الجيران عند الله خيرهم لجاره

"*Sebaik baiknya tetangga di sisi Allah adalah sebaik – baiknya tetangga kepada tetangganya yang lain.*" (HR. Tirmidzi)

c. Hubungan Seseorang dengan Teman dan Sahabat.

Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 36:

وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ

"Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu."

Imam al-Raazi mengomentari firman Allah "*Wa al-Shahib bi al-Janbi*": "Maksudnya adalah yang menemanimu dan selalu bersamamu, baik teman dalam perjalanan, maupun tetangga yang rumahnya berdempetan dengan rumahmu, atau teman seprofesi, atau orang yang duduk tepat disampingmu baik di majelis ilmu, maupun di masjid, atau bentuk lainnya dari pertemanan. Wajib bagi setiap muslim untuk memperhatikan hak-hak temannya itu, dan hendaknya ia jadikan temannya itu sebagai jalan untuk berbuat baik."[83]

Kamal Mursi pernah menulis: "Ikatan persahabatan yang erat merupakan hubungan sosial yang mencakup perasaan cinta, sayang, saling percaya, saling menghormati, siap untuk berkorban demi sahabat, interaksi yang positif antara keduanya, di mana masing-masing pihak bahagia ketika dekat dengan pihak lain, ia merasa nyaman dan tentram serta aman dengan sikap sahabat dalam mewujudkan nya. Ia memperoleh dukungan sosial yang cukup dalam setiap posisi yang diambilnya. Hubungan persahabatan yang erat ini termasuk dalam tingkatan hubungan sosial yang paling tinggi dan paling berperan terhadap terwujudnya kesehatan jiwa."[84]

Muhammad al-Ghazali juga pernah mengatakan: "Persahabatan khusus memberikan pengaruh yang sangat mendalam dalam mengarahkan jiwa dan akal. Persaha-

---

[83]Fakhruddin al-Raazi, *al-Tafsir al-Kabiir wa Mafatih al-Ghaib*, jilid 3, hlm 28.

[84]Kamal Mursi, *al-Sa'adah wa Tanmiyah al-Shihhah al-Nafsiyyah*, jilid 1, hlm 187.

batan ini juga melahirkan hasil yang sangat penting bagi maju mundurnya suatu kelompok, lahir dan hilangnya rasa takut dan tentram. Untuk itulah, Islam sangat memperhatikan hubungan yang menghubungkan seseorang dengan pihak lain yang mempengaruhinya atau dipengaruhi olehnya. Hubungan persahabatan ini jika dimulai dengan baik dan dilakukan ikhlas semata karena Allah, maka Allah pasti memberkatinya. Namun, jika dilandasi semata-mata hanya karena kepentingan, maka Allah pasti akan mencabut berkah darinya."[85]

Membangun suatu persahabatan yang berkah haruslah dilandasi atas saling cinta, menghormati, menasehati, bukan dibangun atas dasar saling merusak dan saling merugikan, karena manusia secara tabiatnya mudah dipengaruhi oleh sahabatnya.

Nabi Muhammad pernah bersabda:

الرجل على دين خليله، وقال: إياك وقرين السوء

"Seseorang itu akan senatiasa berada pada agama temannya, maka hati-hatilah kamu dengan teman yang buruk." (HR. Tirmidzi)

Dalam hadits lain, nabi juga bersabda:

مثل الجلسيس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير

"Perumpamaan teman duduk yang baik dan teman duduk yang buruk seperti perbandingan natara penjual parfum dengan pandai besi." (HR. Muslim)

Jelaslah perbedaan antara penjual parfum dengan pandai besi. Berteman dengan penjual parfum semuanya untung. Sekedar datang ke toko parfum saja, sebelum membeli sudah dipersilahkan untuk mencoba aneka wewangian parfum. Apalagi tatkala seseorang membeli parfum, maka yang diperolehnya adalah suatu yang baik. Berbeda de-

[85]Muhammad al-Ghazali, *Khuluq al-Muslim*, hlm 184

ngan pandai besi. Dari kejauhan saja sudah tercium bau keringatnya yang kurang enak. Tatkala seseorang semakin mendekat dengan pandai besi, dan ia tidak berhati-hati, boleh jadi pakaiannya akan terkena bunga api, percikan dari api yang keluar dari aktivitas si pandai besi.

Al-Qur'an menggambarkan bahwa persahabatan yang hanya dibangun atas kepentingan tidak akan kekal. Persahabatan baru abadi tatkala dibangun atas dasar ketaqwaan. Allah berfirman dalam QS. Al-Zukhruf ayat 67:

الْأَخِلَّاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ

"Teman-teman akrab pada hari itu sebagiannya menjadi musuh bagi sebagian yang lain kecuali orang-orang yang bertakwa."

Dalam QS. Al-Furqan ayat 27-28, Allah kembali mengingatkan pentingnya memilih teman agar tidak menyesal di kemudian hari:

وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا . يَا وَيْلَتَا لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا

"Dan (ingatlah) hari (ketika itu) orang yang zalim menggigit dua tangannya, seraya berkata: "Aduhai kiranya (dulu) aku mengambil jalan bersama-sama Rasul". Kecelakaan besarlah bagiku; kiranya aku (dulu) tidak menjadikan sifulan itu teman akrab(ku)."

Nabi menjelaskan pula bahwa sebaik-baiknya teman adalah yang paling banyak memberikan manfaat bagi sahabatnya. Rasulullah bersabda:

خير الأصحاب عند الله خيرهم لصاحبه

"Sebaik-baiknya teman di sisi Allah adalah yang paling baik baik temannya yang lain." (HR. Tirmidzi)

Pemaparan di atas menggambarkan bagaimana manusia tidak dapat dipisahkan dari orang-orang yang ada di

sekitarnya. Karena itulah, islam meletakkan aturan penting terkait bagaimana hubungan yang terjalin dibangun atas dasar kesadaran akan hak dan kewajiban masing-masing. Nabi Muhammad pernah menjelaskan hak muslim atas muslim lainnya sebagai berikut:

للمسلم على المسلم ست بالمعروف: يسلم عليه إذا لقيه، ويجيبه إذا دعاه، ويشمته إذا عطس، ويعوده إذا مرض، ويتبع جنازته إذا مات، ويحب له ما يحب لنفسه

"Bagi muslim atas muslim lainnya enam hal yang harus dilakukan dengan makruf; mengucapkan salam kepadanya saat berjumpa, menghadiri undangannya jika dia diundang, mendoakan keselamatannya jika saudaranya bersin, mengunjungi saudaranya jika ia sakit, ikut mengantarkan jenazah saudaranya jika ia meninggal dunia, dan mencintai untuk saudara apa yang dicintainya untuk dirinya sendiri." (HR. Tirmidzi).

Para sahabat Nabi pun mengatakan bahwa:

أمرنا النبي باتباع الجنائز، وعيادة المريض، وتشميت العاطس، وإجابة الداعي، ونصر المظلوم، وإبرار القسم، ورد السلام

"Nabi memerintahkan kami untuk ikut menghanarkan jenazah, mengunjungi orang sakit, mendoakan orang bersin, menjawab orang yang memanggil, menolong orang yang dizalimi, melaksanakan isi sumpah, dan menjawab salam." (HR. Tirmidzi).

D. Hubungan Harmonis Manusia Dengan Alam Sekitarnya

Allah Swt telah menganugerahkan kepada manusia banyak nikmat yang tidak terhitung jumlahnya, diantaranya Allah tundukkan segala apa yang ada di alam semesta untuk membantu manusia menjalankan tanggung jawabnya sebagai *khalifah* Allah.

Hal ini ditegaskan Allah dalam banyak ayat.

Pertama, dalam QS. Ibrahim ayat 33, Allah berfirman:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ . وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ

"Allah-lah yang telah menciptakan langit dan bumi dan menurunkan air hujan dari langit, kemudian Dia mengeluarkan dengan air hujan itu berbagai buah-buahan menjadi rezki untukmu; dan Dia telah menundukkan bahtera bagimu supaya bahtera itu, berlayar di lautan dengan kehendak-Nya, dan Dia telah menundukkan (pula) bagimu sungai-sungai. dan Dia telah menundukkan (pula) bagimu matahari dan bulan yang terus menerus beredar (dalam orbitnya); dan telah menundukkan bagimu malam dan siang."

Kedua, dalam QS. Luqman ayat 20, Allah juga berfirman:

أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً

"Tidakkah kamu perhatikan Sesungguhnya Allah telah menundukkan untuk (kepentingan)mu apa yang di langit dan apa yang di bumi dan menyempurnakan untukmu nikmat-Nya lahir dan batin..."

Ketiga, dalam QS. Al-Jatsiyah ayat 12-13, Allah kembali menegaskan:

اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمُ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلْكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ . وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

"Allah-lah yang menundukkan lautan untukmu supaya kapal-kapal dapat berlayar padanya dengan seizin-Nya dan

supaya kamu dapat mencari karunia -Nya dan Mudah-mudahan kamu bersyukur. dan Dia telah menundukkan untukmu apa yang di langit dan apa yang di bumi semuanya, (sebagai rahmat) daripada-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang berfikir. "

Mencermati ayat-ayat al-Qur'an yang bercerita tentang alam semesta, Said Ramadhan al-Bouti dalam kitabnya *"Min Rawa'i al-Qur'an"* pernah berkomentar: "Al-Qur'an menampakkan kepadan manusia mengenai alam semesta yang ada di sekitarnya sebagai bagian dari manifestasi ciptaan yang indah yang disusun begitu rapi, harmonis, dan tersistem. Hal ini bertujuan untuk meneantiasa bertafakkurgaskan dua tujuan utama:

Pertama: agar manusia senantiasa bertafakkur dan memperhatikan betapa detail, harmonis, dan teraturnya setiap aspek dan bagian dari alam semesta, sehingga dengannya diharapkan seseorang dapat sampai pada keimanan yang kokoh akan pencipta alam semesta, dengan uluhiyahnya, rububiyahnya yang bersifat mutlak. Ia juga sadar bahwa dirinya hanyalah hamba milik Tuhan yang Maha besar ini.

Kedua: agar segala apa yang ada di alam semesta ini ia gunakan sebaik-baiknya sebagai sarana dalam melaksanakan tanggung jawabnya sebagai khalifah. Ia memanfaatkan apa yang Allah tundukkan untuknya sesuai dengan kemashlahatan dan kebutuhannya.[86]

Merujuk kepada banyak ayat-ayat Al-Qur'an, hubungan harmonis manusia dengan alam sekitar dibangun minimal atas tiga hubungan utama, yakni: pertama, perintah Allah agar manusia senantiasa bertafakkur tentang alam semesta. Kedua: kehalalan menikmati keindahan alam semesta. Dan ketiga: keharmonisan manusia dan alam semsta da-

[86]Muhammad Said Ramadhan al-Bouti, *Min Rawa'I al-Qur'an*, (Damaskus: maktabah al-Farabi, cet ke-3, tt), hlm 223-224.

lam beribafah kepada Allah. Ketiga point ini akan dibahas dengan lebih detail sebagai berikut.

1. Bertafakkur Tentang Alam Semesta

Allah berfirman dalam QS. Al-Ghasiyah ayat 17-20:

أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ . وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ . وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ . وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ

“Maka Apakah mereka tidak memperhatikan unta bagaimana Dia diciptakan, dan langit, bagaimana ia ditinggikan? dan gunung-gunung bagaimana ia ditegakkan? dan bumi bagaimana ia dihamparkan?”

Sayyid Qutb mengomentari ayat di atas: “Pemandangan yang digambarkan ayat di atas menginspirasi ke hati melalui pandangan yang sadar dan kontemplasi yang jelas. Walaupun hanya dalam ukuran yang terbatas itu mampu menggerakkan perasaan, menghidupkan qalbu, mendorong semangat, agar setiap pembacanya diarahkan menuju Allah, pencipta semua makhluk di atas dengan penuh kesempurnaan dan keindahan.”[87]

Ayat di atas di mulai dengan kata *“afala yandzuruuna”,* apakahkalian tidak memperhatikan. Pembuka ayat ini bukan hanya sekedar pemberi motivasi untuk bertafakkur, tetapi juga pemberi isyarat bahwa setiap manusai dapat mengenal Allah dengan mudah melalui ciptaannya. Perintah untuk memperhatikan dapat dilakukan siapa saja, baik dari kalangan terpelajar bahkan hingga orang badui sekalipun. Selama jiwa seseorah dan fithrahnya masih baik, selama itu pula ia akan terbimbing sampai mengenal Allah.

Banyak sekali ayat al-Qur’an yang memuji orang-orang yang suka bertafakkur, apalagi jika proses tafakkur itu menghantarkannya semakin dekat kepada Allah. Dalam

[87]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur’an*, jilid 6, hlm 3898.

QS. Ali Imran ayat 190-191, Allah berfirman:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ . الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka.”

Di sisi lain, Al-Qur’an juga mencela orang-orang yang tidak mau bertafakkur, sehingga ia tidak mengenal Tuhannya, dan tidak dekat dengan-Nya. Allah berfirman dalam QS. Yusuf ayat 105:

وَكَأَيِّنْ مِنْ آيَةٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَمُرُّونَ عَلَيْهَا وَهُمْ عَنْهَا مُعْرِضُونَ

“Dan banyak sekali tanda-tanda (kekuasaan Allah) di langit dan di bumi yang mereka melaluinya, sedang mereka berpaling dari padanya.”

Semakin seseorang sering bertafakkur, semakin ia merasa mengenal Allah dan dekat dengan-Nya, semakin pula ia mendapatkan ketenangan dalam jiwanya. Di saat itulah,tafakkur yang menghantarkan seseorang dekat dengan Allah sangat bernilai ibadah, tetapi ia juga bagian dari indikator kesehatan jiwa.

2. Menikmati Keindahan Alam Semesta

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-An’am ayat 95-99:

إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَى يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ ذَلِكُمُ

اللَّهُ فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ . فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ . وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ النُّجُومَ لِتَهْتَدُوا بِهَا فِي ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ قَدْ فَصَّلْنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ . وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ فَمُسْتَقَرٌّ وَمُسْتَوْدَعٌ قَدْ فَصَّلْنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَفْقَهُونَ . وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

"Sesungguhnya Allah menumbuhkan butir tumbuh-tumbuhan dan biji buah-buahan. Dia mengeluarkan yang hidup dari yang mati dan mengeluarkan yang mati dari yang hidup. (yang memiliki sifat-sifat) demikian ialah Allah, Maka mengapa kamu masih berpaling? Dia menyingsingkan pagi dan menjadikan malam untuk beristirahat, dan (menjadikan) matahari dan bulan untuk perhitungan. Itulah ketentuan Allah yang Maha Perkasa lagi Maha mengetahui. dan Dialah yang menjadikan bintang-bintang bagimu, agar kamu menjadikannya petunjuk dalam kegelapan di darat dan di laut. Sesungguhnya Kami telah menjelaskan tanda-tanda kebesaran (Kami) kepada orang-orang yang mengetahui. dan Dialah yang menciptakan kamu dari seorang diri, Maka (bagimu) ada tempat tetap dan tempat simpanan. Sesungguhnya telah Kami jelaskan tanda-tanda kebesaran Kami kepada orang-orang yang mengetahui. dan Dialah yang menurunkan air hujan dari langit, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan Maka Kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau. Kami keluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan dari mayang korma mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun anggur, dan (kami keluarkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. perhatikanlah buahnya di waktu pohonnya berbuah dan (perhatikan pulalah) kematangannya. Sesungguhnya pada yang demikian itu ada tanda-tanda

(kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman.”

Ayat di atas dengan sangat indah menggambarkan keindahan alam semsta ciptaan Allah, mulai dari keindahan butir tumbuh-tumbuhan dan biji buah-buahan, keindahan pergantian siang dan malam, keindahan bintang di langit, sampai dengan keindahan keindahan siklus tumbuhan dengan berbagai jenisnya, apalagi tatkala tumbuhan itu masuk pada fase menghasilkan buah.

Secara tabiatnya manusia sangat mencintai keindahan dan condong kepadanya. Setiap kali manusia melihat yang indah-indah, seketika itu juga ia merasa gembira dan senang. Karena itulah, di saat manusia sedang banyak pikiran dan tekanan, ia merasa dengan berjalan – jalan menikmati keindahan alam semesta dapat menurunkan tingkat stress dan tekanan yang dirasakannya.

Keindahan alam semesta bukan hanya sekedar untuk dikonsumsi mata dan pandangan, akan tetapi ia juga dapat dimanfaatkan oleh anggota tubuh yang lain, baik sebagai makanan, pakaian, tempat tinggal, bahkan sebagai sarana transportasi. Allah berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 5-8:

وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ . وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ. وَتَحْمِلُ أَثْقَالَكُمْ إِلَى بَلَدٍ لَمْ تَكُونُوا بَالِغِيهِ إِلَّا بِشِقِّ الْأَنْفُسِ إِنَّ رَبَّكُمْ لَرَءُوفٌ رَحِيمٌ . وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

“Dan Dia telah menciptakan binatang ternak untuk kamu; padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai-bagai manfaat, dan sebahagiannya kamu makan. dan kamu memperoleh pandangan yang indah padanya, ketika kamu membawanya kembali ke kandang dan ketika kamu melepaskannya ke tempat penggembalaan. dan ia memikul beban-bebanmu ke suatu negeri yang kamu tidak sanggup sampai kepadanya, melainkan dengan kesukaran-kesukaran (yang memayahkan) diri. Sesungguhnya Tuhanmu benar-benar Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, dan (dia

telah menciptakan) kuda, bagal dan keledai, agar kamu menungganginya dan (menjadikannya) perhiasan. dan Allah menciptakan apa yang kamu tidak mengetahuinya."

3. Alam Semesta dan Ibadah

Allah berfirman dalam QS. Al-Hajj ayat 18:

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَسْجُدُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ وَالْجِبَالُ وَالشَّجَرُ وَالدَّوَابُّ وَكَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ وَكَثِيرٌ حَقَّ عَلَيْهِ الْعَذَابُ وَمَنْ يُهِنِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ مُكْرِمٍ إِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ

"Apakah kamu tiada mengetahui, bahwa kepada Allah bersujud apa yang ada di langit, di bumi, matahari, bulan, bintang, gunung, pohon-pohonan, binatang-binatang yang melata dan sebagian besar daripada manusia? dan banyak di antara manusia yang telah ditetapkan azab atasnya. dan Barangsiapa yang dihinakan Allah Maka tidak seorangpun yang memuliakannya. Sesungguhnya Allah berbuat apa yang Dia kehendaki."

Imam al-Syaukani menjelaskan bahwa maksud dari sujudnya makhluk lain selain manusia baik yang ada di langit maupun yang ada di bumi, artinya adalah kepatuhan dan ketundukan terhadap ketetapan Allah, bukan sujud seperti gerakan yang dilakukan manusia."[88]

Alam semesta semuanya beribadah kepada Allah, baik lewat bertasbih, maupun dengan cara lainnya. Tidak ada makhluk yang tidak bertasbih kepada Allah, namun tata cara dan kaifiyah tasbih mereka hanya Allahlah yang paling mengetahuinya. Allah berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 44:

تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا

"Langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalam-

[88]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 4, hlm 443.

nya bertasbih kepada Allah. dan tak ada suatupun melainkan bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu sekalian tidak mengerti tasbih mereka. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penyantun lagi Maha Pengampun."

Hubungan manusia dengan alam semesta adalah hubungan harmonis dan bersahabat, bukan hubungan persaingan dan saling mengalahkan. Islam senantiasa mengingatkan setiap muslim untuk berinteraksi dengan alam semesta dengan tidak lupa senatiasa memperhatikan sunnah-sunah Allah dengan sikap positif, dan semangat untuk mengambil manfaat dari apa yang telah Allah tundukkan baginya, bagi kemashlahatan bersama. Perhatikan firman Allah dalam QS. Yaasiin ayat 37-40:

وَآيَةٌ لَهُمُ اللَّيْلُ نَسْلَخُ مِنْهُ النَّهَارَ فَإِذَا هُمْ مُظْلِمُونَ . وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ . وَالْقَمَرَ قَدَّرْنَاهُ مَنَازِلَ حَتَّى عَادَ كَالْعُرْجُونِ الْقَدِيمِ . لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ

"Dan suatu tanda (kekuasaan Allah yang besar) bagi mereka adalah malam; Kami tanggalkan siang dari malam itu, maka dengan serta merta mereka berada dalam kegelapan. dan matahari berjalan di tempat peredarannya. Demikianlah ketetapan yang Maha Perkasa lagi Maha Mengetahui dan telah Kami tetapkan bagi bulan manzilah-man zilah, sehingga (setelah Dia sampai ke manzilah yang terakhir) kembalilah dia sebagai bentuk tandan yang tua. tidaklah mungkin bagi matahari mendapatkan bulan dan malampun tidak dapat mendahului siang. Dan masing-masing beredar pada garis edarnya.

Dalam QS. Yunus ayat 5, Allah juga berfirman:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَّرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُون

"Dia-lah yang menjadikan matahari bersinar dan bulan

bercahaya dan ditetapkan-Nya manzilah-manzilah (tempat-tempat) bagi perjalanan bulan itu, supaya kamu mengetahui bilangan tahun dan perhitungan (waktu). Allah tidak menciptakan yang demikian itu melainkan dengan hak. Dia menjelaskan tanda-tanda (kebesaran-Nya) kepada orang-orang yang mengetahui."

BAB II

Metode Al-Qur'an Dalam Menampilkan Kepribadian yang Normal dan Jiwa yang Sehat

Para ahli kejiwaan belum menyepakati satu defenisi terkait pengertian kepribadian. Ada yang mendefinisikannya dengan "apa yang diperlihatkan seseorang dan menjadikannya istimewa dari orang lain."[1] Adapula yang mendefenisikannya: "keharmonisan internal bagi organ kejiwaan fisologis individu, di mana hal tersebut menentukan kesesuaiannya yang istimewa dalam pembentukannya."[2]

Namun, Hamid Zahran mendefenisikan kepribadian dengan: "Sekumpulan ciri-ciri khusus yang berkaitan dengan aspek jasmani, intelektual, perasaan, dan sosial, yang menjadikan seseorang istimewa dari lainnya."[3]

Membandingkan antara defenisi yang dikemukakan-di atas dengan bagaimana ayat-ayat al-Qur'an membahas tentang kepribadian, dapat disimpulkan bahwa dalam perspektif al-Qur'an, kepribadian diartikan dengan: "Sekumpulan ciri-ciri khusus yang berkaitan dengan aqidah, akhlak, jasmani, intelektual, perasaan, yang menjadikan seseorang istimewa dari lainnya, atau sekelompok orang dari kelompok yang lain."

Menurut Utsman Najati, pribadi yang normal menurut al-Qur'an adalah pribadi yang mampu menyeimbangkan antar dimensi rohani dengan jasmani, ia memperhatikan kebutuhan jasmaninya, memenuhi segala kebutuhannya

[1] Ala'uddin al-Kafafi, *al-Shihhah al-Nafsiyyah*, hlm 263.
[2] *Ibid*.
[3] Hamid Zahran, *al-Shihhah al-Nafsiyyah wa al-Ilaj al-Nafsi*, hlm 55.

dalam batasan yang dibenarkan syara', di saat yang bersamaan ia juga berpegang teguh pada keimanan, melaksanakan ibadah, melakukan segala yang mendatangkan ridha Allah, menjauhkan diri dari segala yang mengundang murka Allah. Sebaliknya, pribadi yang tindakannya dikendalikan oleh hawa nafsunya bukanlah pribadi yang normal. Orang yang menekan kebutuhan jasmaninya dan tidak memperdulikannya, walaupun dengan alasan untuk mendekatkan diri dengan Tuhannya, bukanlah pribadi normal. Orang yang hidup dalam kependetaan tidak menikah tidaklah normal dalam Islam, begitu juga yang hanya memperdulikan rohaninya saja sehingga menyalahi fitrah juga bukan pribadi yang normal.[4]

Merujuk pada al-Qur'an, suatu kepribadian boleh saja menjadi istimewa dibandingkan yang lainnya dengan sifat -sifat khusus tertentu. Al-Qur'an menggambarkan bahwa siafat-sifat khusus yang menjadikan suatu kepribadian istimewa secara umum dapat dibagi menjadi dua:

Pertama, ciri khusus yang baik. Inilah ciri yang identik dengan kesalehan dan kemenangan. Allah menggambarkan bahwa hamba- hamba-Nya yang beriman memiliki sifat-sifat khusus terpuji yang membedakan dari golongan kafir dan munafik. Allah berfirman dalam QS. Al-Fath ayat 29 yang artinya: "*...tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud*."

Kedua, ciri khusus yang buruk. Inilah ciri yang identik dengan penyimpangan, kejahatan, dan keburukan. Sebagaimana golongan beriman memiliki ciri khusus, maka golongan kafir dan munafik juga punya ciri khusus. Allah berfirman dalam QS. Al-Rahman ayat 41 yang artinya: "*orang-orang yang berdosa dikenal dengan tanda-tandannya*."

Dalam QS. Muhammad ayat 30, Allah juga berfirman yang artinya: "*dan kalau Kami kehendaki, niscaya Kami*

[4] Utsman Najati, *Al-Qur'an wa Ilm an-Nafs*, hlm 236

tunjukkan mereka kepadamu sehingga kamu benar-benar dapat mengenal mereka dengan tanda-tandanya. dan kamu benar-benar akan mengenal mereka dari kiasan-kiasan perkataan mereka dan Allah mengetahui perbuatan-perbuatan kamu."

A. Model Kepribadian Dalam Al-Qur'an

Allah menciptakan manusia dengan berbagai model kepribadian. Setiap model kepribadian memiliki sifat dan karakteristik yang beragam pula, seperti gemuk dan kurus, tinggi dan pendek, dan lain sebagainya. Pada tulisan ini akan difokuskan pembahasan pada model kepribadian yang berkaitan erat dengan al-Qur'an dan kesehatan jiwa, sehingga dapat disimpulkan perbedaan antara pribadi normal dengan pribadi tidak normal.

Dalam QS. Al-Waqi'ah ayat 7-10, Allah berfirman:

وَكُنْتُمْ أَزْوَاجًا ثَلَاثَةً. فَأَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ مَا أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ. وَأَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ مَا أَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ . وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ

"*Dan kamu menjadi tiga golongan. Yaitu golongan kanan. Alangkah mulianya golongan kanan itu. dan golongan kiri. Alangkah sengsaranya golongan kiri itu. dan orang-orang yang beriman paling dahulu*,"

Sayyid Qutb mengomentari ayat di atas: "Manusia menurut ayat di atas tiga golongan, bukan hanya dua golongan sebagaimana yang sering digambarkan al-Qur'an, ada golongan kanan, ada pula golongan kiri, dan golongan ketiga adalah golongan yang dinamakan "*as-Sabiqun as-Sabiquun*", di mana kedudukan mereka di atas semuanya."[5]

Kepribadian seseorang dapat saja berubah, seperti berubahnya keyakinan dari keimanan menuju kekufuran dengan kemurtadan, atau sebaliknya dari kekufuran

---

[5]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 6, hlm 3463.

menuju keimanan dengan masuk Islam. bahkan sifat-sifat fisik manusiapun dapat berubah dengan makanan dan olahraga, kemampuan akal bisa berubah dengan ilmu dan wawasan, akhlakpun dapat berubah pula. Hakikat ini ditegaskan Allah dalam QS. Al-Ra'du ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

"*Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.*"

Dalam QS. Al-Anfal ayat 53, Allah juga berfirman:

ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

"*(siksaan) yang demikian itu adalah karena sesungguhnya Allah sekali-kali tidak akan merubah sesuatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada suatu kaum, hingga kaum itu merubah apa-apa yang ada pada diri mereka sendiri*."

Menurut Utsman Najati, para ahli kejiwaan dewasa ini berupaya untuk mengkaji persamaan dan perbedaan antar kepribadian manusia. Mereka berusaha membuat klasifikasi kepribadian manusia berdasarkan banyak pertimbangan, di mana setiap klasifikasi kepribadian mencakup sifat-sifat tertentu yang sama antara satu pribadi dengan lainnya. Bahkan kadangkala pengklasifikasian itu didasarkan pada karakteristik fisik manusia. Namun, sebagian ahli kejiwaan lainnya membuat klasifikasi kepribadian manusia berdasarkan sifat-sifat kejiwaan yang ada dalam dirinya, bukan semata pada sifat-sifat fisik. Sedangkan al-Qur'an, mengklasifikasikan kepribadian manusia berdasarkan aqidahnya menjadi tiga model kepribadian manusia, golongan beriman, golongan kafir, dan golongan munafik. Setiap model dari ketiga model ini memiliki karakteristik yang mengistimewakannya dari golongan yang lain. Inilah

klasifikasi kepribadian manusia yang sejalan dengan tujuan al-Qur'an.[6]

Utsman Najati melanjutkan, bahwa perhatian al-Qur'an terhadap identifikasi tiap model kepribadian di atas cukup besar. Ini dibuktikan bahwa setiap model kepribadian al-Qur'an telah mengkhususkan untuk masing-masing satu surah dalam al-Qur'an yang bahkan diberi nama sesuai dengan nama golongan masing-masing model kepribadian; surah *al-Mukminuun*, surah *al-Kafiruun*, dan surah *al-Munafiquun*.[7]

Berikut akan dibahas dengan lebih terperinci model kepribadian normal, yakni golongan *mukminuun* beserta karakteristiknya, kemudian dibahas pula model kepribadian tidak normal, yakni golongan *kafiruun* dan *munafiquun* beserta karakteristiknya masing-masing.

1. Kepribadian Normal dan Sifatnya Dalam Al-Qur'an

Menurut Hamid Zahran, pribadi yang normal adalah pribadi yang sikapnya sesuai dengan sikap pribadi yang normal, baik dalam pemikirannya, perasaannya, aktivitasnya. Ia menjadi orang yang bahagia, dan harmonis baik kepada dirinya sendiri, emosinya, dan kepada masyarakat di sekitarnya."[8]

Sedangkan Utsman Najati mendefenisikan kepribadian yang normal sebagai pribadi yang memperhatikan badannya, kesehatannya, dan kekuatannya, ia memenuhi kebutuhannya dalam batasan yang dibenarkansyara'. Di saat bersamaan ia juga berpegang teguh dengan keimanannya kepada Allah, melaksanakan ibadah kepada-Nya, dan ia melakukan setiap kegiatannya dengan tujuan menggapai ridha Allah serta menjauhkan diri dari segala apa yang

[6]Utsman Najati, *al-Qur'an wa Ilm al-Nafs*, hlm 237-238
[7]*bid*, hlm 238
[8]Hamid Zahran, *Al-Shihhah al-Nafsiyyah wa al-Ilaj al-Nafsi*, hlm 11.

dapat mengundang murka Allah."[9]

Al-Qur'an mendeskripsikan pribadi yang normal dengan pribadi yang beriman. Al-Qur'an banyak bercerita tentang sifat orang yang beriman, sebagai bagian dari pembahasan al-Qur'an terkait pribadi yang normal.

Menurut Utsman Najati, ada Sembilan aspek yang perlu diperhatikan dalam menilai pribadi yang normal dari lainnya, yaitu: aspek aqidah, ibadah, hubungan sosial, hubungan keluarga, akhlak, perasaan dan emosi, pengetahuan dan intelektual, profesi, fisik dan jasmani.[10]

Berikut akan dijelaskan beberapa dari aspek di atas, antara lain:

a. Aspek Aqidah.

Pribadi yang normal dalam aspek aqidah menurut al-Qur'an, adalah mereka yang beriman kepada Allah, para rasul-Nya, kitab-kitab suci-Nya, para malaikatnya, hari akhirat, kebangkitan dan pertanggung jawaban, syurga dan neraka, hal-hal ghaib, dan takdir.[11]

Pribadi Rasulullah merupakan teladan bagi umat Islam. Rasulullah adalah model terbaik dari pribadi yang normal. Dan nabipun senantiasa memurnikan tauhidnya kepada Allah sebagai bukti dari pribadinya yang normal. Dalam QS. Al-Zumar ayat 14, Allah berfirman yang artinya: "*Katakanlah: "Hanya Allah saja yang aku sembah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agamaku"*."

Sayyid Sabiq pernah berkomentar: "Jika akidah baik, maka sikap dan perilaku juga baik dan lurus. Sebaliknya, jika akidah rusak dan menyimpang, tidak lagi bertauhid dan beriman, maka sikap dan perilakunya juga ikut rusak

---

[9]Utsman Najati, *Al-Qur'an wa Ilm an-Nafs*, hlm 236
[10]*Ibid*, hlm 239
[11]*Ibid*.

dan menyimpang. Iman adalah keniscayaan. Manusia tidak dapat berlepas dari keimanan agar ia mampu menyempurnakan kepribadiannya, dan mampu merealisasikan kemanusiaannya."[12]

b. Aspek Ibadah.

Pribadi yang normal dari sisi ibadah menurut al-Qur'an adalah pribadi yang melaksanakan ibadah kepada Allah, mengerjakan yang fardhu mulai dari shalat, puasa, zakat, haji, berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwa, bertaqwa kepada Allah, senantiasa mengingat Allah, senatiasa beristighfar, selalu bertawakkal, dan banyak membaca al-Qur'an.[13]

Pribadi yang normal yang beriman senatiasa berkomitmen untuk melakukan ketaatan kepada Allah, memperbanyak amal saleh yang beraneka ragam sesuai dengan apa yang disyari'atkan Allah dan rasul-Nya. Hal sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Anfal ayat 2-3 yang artinya: "*Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal. (yaitu) orang-orang yang mendirikan shalat dan yang menafkahkan sebagian dari rezki yang Kami berikan kepada mereka*."

Imam Al-Qurthubi mengomentari ayat di atas: "Allah mendeskripsikan orang-orang yang beriman dengan sifat takut dan bergetarnya hati tatkala mengingat Allah. Ini menunjukkan kekuatan keimanan mereka dan sikap mereka yang senantiasa memperhatikan ketentuan Allah, seakan-akan mereka berada di hadapan Allah. Hal ini juga ditegaskan dalam QS. Al-hajj ayat 34-35, Allah berfirman yang artinya: "...*dan berilah kabar gembira kepada orang-*

[12]Sayyid Sabiq, *Islamuna*, hlm 27.
[13]Utsman Najati, *Al-Qur'an wa Ilm an-Nafs*, hlm 240.

orang yang tunduk patuh (kepada Allah), (yaitu) orang-orang yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka…" [14]

c. Aspek Hubungan Sosial.

Pribadi normal dari sisi hubungan sosial menurut al-Qur'an adalah pribadi yang berinteraksi dengan orang lain dengan baik, mulia, ber-ihsan, saling tolong menolong, saling menguatkan dan mendukung serta bersatu, menyeru kepada kebaikan dan mencegah dari kemungkaran, mudah memaafkan, mendahulukan kepentingan umum daripada kepentingan pribadi, dan berpaling dari aktivitas yang tidak berguna dan sia-sia.[15]

Pribadi normal berinteraksi dengan baik dengan sesama. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Fushshilat ayat 34, yang artinya: "*Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara Dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia*.

Pribadi normal juga senantiasa bersikap mulia dan dermawan tidak pelit. Hal ini sesuai firman Allah dalam QS. Ali Imran ayat 134 yang artinya: "*(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan*."

Pribadi normal ringan tangan untuk saling membantu sesama, utamanya dalam aktivitas yang sifatnya kebaikan dan ketakwaan bukan aktivitas dosa dan kezaliman. Hal ini sesuai firman Allah dalam QS. Al-Ma'idah ayat 2 yang artinya: "…*dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam*

[14]Al-Qurthubi, *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, jilid 4, hlm 315.
[15]Utsman Najati, *Al-Qur'an wa Ilm an-Nafs*, hlm 240.

berbuat dosa dan pelanggaran..."

Pribadi normal senatiasa menjunjung tinggai persatuan, dan saling mendukung hal-hal yang sifatnya baik. Hal ini sesuai firman Allah dalam QS. Ali Imran ayat 103 yang artinya: "*Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai*..."

Pribadi yang normal hati mereka saling bertautan, senantiasa menyeru kepada yang *makruf* dan mencegah dari yang mungkar. Hal ini sesuai firman Allah dalam QS. Al-Taubah ayat 71 yang artinya: "*Dan orang-orang yang beriman, lelaki dan perempuan, sebahagian mereka (adalah) menjadi penolong bagi sebahagian yang lain. mereka menyuruh (mengerjakan) yang ma'ruf, mencegah dari yang munkar*..."

Pribadi yang normal tidak pernah mendendam, bahkan ia senantiasa mudah memaafkan kesalahan orang lain. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Ali Imran ayat 134 yang artinya: "*Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang*..."

Pribadi yang normal tidak hanya mementingan diri sendiri, bahkan ia senantiasa mendahulukan kemashlahatan umum atas kemashlahatan pribadinya. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-hasyr ayat 9 yang artinya: "...*dan mereka mengutamakan (orang-orang muhajirin), atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka dalam kesusahan...*"

Pribadi yang normal sangat menghargai waktu dan memanfaatkannya dengan baik. Ia senantiasa berpaling dari aktivitas yang tidak berguna dan sia-sia sehingga ia menghabiskan waktunya tanpa manfaat. Hal ini sesuai firman Allah dalam QS. Al-Qashash ayat 55 yang artinya: "*Dan apabila mereka mendengar Perkataan yang tidak bermanfaat, mereka berpaling daripadanya*..." dan dalam QS. Al-Mukminuun ayat 3, Allah juga berfirman yang artinya: "*Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna*."

d. Aspek Hubungan Keluarga.

Pribadi yang normal dari sisi hubungannya dengan keluarga menurut al-Qur'an adalah pribadi yang berbakti kepada kedua orang tua, berbuat baik kepada kerabat, ber-*mu'asyarah bi al-ma'ruf* dengan pasangan hidup, senantiasa memperhatikan dan mengayomi keluarga dan memberikan nakah untuknya.[16]

Pribadi normal tidak durhaka kepada kedua orang tua. Bahkan ia menyadari ia berkewajiban untuk berbakti kepada kedua orang tuanya. Seberapa banyakpun harta, tenaga, waktu dan pikiran yang dicurahkannya untuk berbakti kepada kedua orang tuanya tidak akan dapat membalas jasa keduanya. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-baqarah ayat 83, dan QS. An-Nisa' ayat 36 yang artinya: "*Berbaktilah kepada kedua orang tua dan berbuat baiklah kepada kerabat*."

Pribadi yang normal senatiasa menggauli pasangannya dengan yang makruf. Ia tidak berkata ucapan yang dapat menyakiti perasaan pasangannya. Ia tidak pula bersikap dan melakukan apa yang dapat membuat pasangannya kecewa. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. An-Nisa' ayat 19 yang artinya: "*Dan pergaulilah istri-istri kalian dengan makruf*."

Pribadi yang normal senantiasa memperhatikan keluarganya. Suami menyadari ia punya dua tanggung jawab besar kepada keluarga, istri dan anak-anak, yakni melindungi dan memelihara serta memberikan nafkah dan biaya hidup untuk menopang ekonomi keluarga. Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 34 yang artinya: "*kaum laki-laki itu adalah pemimpin bagi kaum wanita, oleh karena Allah telah melebihkan sebahagian mereka (laki-laki) atas sebahagian yang lain (wanita), dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari harta mereka*..."

---

[16]Utsman Najati, *Al-Qur'an wa Ilm an-Nafs*, hlm 240

e. Aspek Akhlak.

Pribadi yang normal dari sisi akhlak menurut al-Qur'an adalah pribadi yang bersifat sabar, kalem, adil, amanah (memegang kepercayaan yang diberikan), memenuhi janji kepada Allah dan manusia, memelihara kemaluan, dan rendah hati (tawadhu').

Pribadi yang normal tidak cepat stress dan depresi apalagi frustasi saat ia diuji Allah dengan berbagai cobaan. Ia senantiasa bersabar dan menyikapi ketetapan Allah atasnya dengan positif dan bijaksana. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-baqarah ayat 177 yang artinya: "*...dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan*."

Pribadi yang normal juga tidak cepat meledak emosinya. Ia tidak mudah dipancing kemarahannya. Ia bersifat kalem dan tidak terburu-buru dalam mengerjakan sesuatu. Allah pernah memuji Ibrahim AS dalam QS. Al-taubah ayat 114 yang artinya: "*...Sesungguhnya Ibrahim adalah seorang yang sangat lembut hatinya lagi Penyantun*."

Pribadi yang normal senantiasa menilai sesuatu dengan objektif dan menjunjung tinggi keadilan. Ia tidak akan menzalimi siapapun bahkan orang yang ia benci sekalipun. Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 58 yang artinya: "*Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan (menyuruh kamu) apabila menetapkan hukum di antara manusia supaya kamu menetapkan dengan adil*."

Pribadi normal tidak pernah mengkhianati kepercayaan yang diberikan kepadanya, baik kepercayaan itu datangnya dari Allah, seperti amanah untuk shalat, puasa, zakat dan haji, maupun amanah yang datangnya dari manusia seperti jabatan dan pangkat, serta lain sebagainya. Allah berfirman dalam QS. Al-Mukminuun ayat 8 yang artinya: "*dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya*."

Pribadi yang normal senatiasa setia, tidak mengingkari janji yang sudah dibuatnya, baik janjinya kepada Allah seperti nazar, maupun janjinya kepada manusia. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Ra'du ayat 20 yang artinya: "*(yaitu) orang-orang yang memenuhi janji Allah dan tidak merusak perjanjian*,"

Pribadi yang normal menyadari bahkan kehormatannya dalam pandangan Allah dan manusia terletak pada pemeliharaannya akan kemaluannya. Ia tidak pernah melakukan perbuatan yang keji karena sadar benar akan kaibatnya yang buruk. Allah berfirman dalam QS. Al-Mukminuun ayat 5 yang artinya: "*Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya*,"

Pribadi yang normal tidak pernah menyombongkan diri karena ia sadar kesombongan itu selendang Allah. Ia selalu bertawadhu' karena sadar begitu banyak kekurangan dalam dirinya. Allah berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 37 yang artinya: "*Dan janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan sombong, karena Sesungguhnya kamu sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali kamu tidak akan sampai setinggi gunung*."

Pribadi yang normal tidak pernah berbohong, karena ia sadar keimana tidak sejalan dengan kedustaan. Ia berupaya senantiasa berkata benar, bersikap benar, dan berada dekat dengan orang – orang yang benar. Allah memuji Isma'il AS dalam QS. Maryam ayat 54 yang artinya: "*Dan ceritakanlah (hai Muhammad kepada mereka) kisah Ismail (yang tersebut) di dalam al-Quran. Sesungguhnya ia adalah seorang yang benar janjinya, dan dia adalah seorang Rasul dan Nabi*."

f. Aspek Perasaan dan Emosi.

Pribadi yang normal dari sisi emosi dan perasaan menurut al-Qur'an adalah pribadi yang cinta allah, ta-

kut pada siksa Allah, berharap kepada rahmat Allah, dan menyesali diri dan merasa bersalah tatkala ia melakukan dosa apapun.[17]

Pribadi yang normal tidak mencintai apapun dan siapapun dalam hidupnya melebihi cintanya kepada Allah. Semakin bertambah imannya, semakin bertambah pula kesadarannya akan besarnya cintanya pada Allah. Hal ini sesuai firman Allah dalam QS. Al-baqarah ayat 165 yang artinya: "*...Adapun orang-orang yang beriman Amat sangat cintanya kepada Allah*..."

Pribadi yang normal tiodak menganggap enteng murka Allah. Ia senantiasa takut dan khawatir jika Allah murka padanya dan akhirnya mendapatkan siksa dari-Nya. Allah berfirman dalam QS. Al-Mukminun ayat 57 yang artinya: "*Sesungguhnya orang-orang yang berhati-hati karena takut akan (azab) Tuhan mereka*," dalam QS. Al-Mukminun ayat 60 Allah juga berfirman yang artinya: "*dan orang-orang yang memberikan apa yang telah mereka berikan, dengan hati yang takut, (karena mereka tahu bahwa) Sesungguhnya mereka akan kembali kepada Tuhan mereka*."

Pribadi yang normal tidak cepat putus asa, apalagi memandang masa depan dengan pesimisme. Ia senantiasa memupuk optimism dan pengharapan besar akan kasih sayang Allah pada dirinya. Allah berfirman dalam QS. Yusuf ayat 87 yang artinya: "*...dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir*"." Sebanyak apapun ia pernah berbuat salah, tatkala ia bertaubat ia harus besar harapan Allah akan memberikan kasih sayang padanya. Dalam QS. Al-Zumar ayat 53, Allah berfirman yang artinya: "*Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah*."

Pribadi yang normal tidak membanggakan dirinya de-

---

[17]Utsman Najati, *Al-Qur'an wa Ilm an-Nafs*, hlm 240.

ngan kesalahan dan dosa. Ia bersegera menyesali kesalahan yang dilakukannya, dan bertekad untuk tidak jatuh kembali pada kesalahan yang sama. Allah berfirman dalam QS. Ali Imran ayat 135 yang artinya: "*dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau Menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui*."

Sifat dan karakteristik di atas dihimpun dalam beberapa tempat dalam al-Qur'an. Di antara ayat-ayat tersebut, *pertama:* QS. Al-Mukminuun ayat 1-9 yang mengidentifikasi sifat-sifat utama orang beriman yang sukses. Allah berfirman yang artinya: "*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya, dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna, dan orang-orang yang menunaikan zakat, dan orang-orang yang menjaga kemaluannya, kecuali terhadap isteri-isteri mereka atau budak yang mereka miliki; maka sesungguhnya mereka dalam hal ini tiada tercela. Barangsiapa mencari yang dibalik itu maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas. Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya. Dan orang-orang yang memelihara sembahyangnya*."

Kedua, QS. Al-Furqan ayat 63-74 yang mendeskripsikan sifat-sifat *ibadurrahman.* Allah berfirman yang artinya: "*Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan. Dan orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka. Dan orang-orang yang berkata: "Ya Tuhan kami, jauhkan azab jahannam dari kami, sesungguhnya azabnya itu adalah kebinasaan yang*

kekal". Sesungguhnya jahannam itu seburuk-buruk tempat menetap dan tempat kediaman. Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian. Dan orang-orang yang tidak menyembah Tuhan yang lain beserta Allah dan tidak membunuh jiwa yang diharamkan Allah (membunuhnya) kecuali dengan (alasan) yang benar, dan tidak berzina, barang siapa yang melakukan yang demikian itu, niscaya Dia mendapat (pembalasan) dosa(nya), (yakni) akan dilipat gandakan azab untuknya pada hari kiamat dan dia akan kekal dalam azab itu, dalam keadaan terhina, kecuali orang-orang yang bertaubat, beriman dan mengerjakan amal saleh; maka itu kejahatan mereka diganti Allah dengan kebajikan. Dan adalah Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. dan orang-orang yang bertaubat dan mengerjakan amal saleh, maka sesungguhnya dia bertaubat kepada Allah dengan taubat yang sebenar-benarnya. dan orang-orang yang tidak memberikan persaksian palsu, dan apabila mereka bertemu dengan (orang-orang) yang mengerjakan perbuatan-perbuatan yang tidak berfaedah, mereka lalui (saja) dengan menjaga kehormatan dirinya. dan orang-orang yang apabila diberi peringatan dengan ayat-ayat Tuhan mereka, mereka tidaklah menghadapinya sebagai orang-orang yang tuli dan buta. dan orang orang yang berkata: "Ya Tuhan Kami, anugrahkanlah kepada kami isteri-isteri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa."

Perlu dicatat, walaupun orang yang beriman masuk dalam kategori pribadi yang normal menurut al-Qur'an, namun pada hakikatnya orang yang berimanpun tidaklah semuanya berada pada derajat yang sama, ketaqwaan masing-masing orang berbeda. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Faathiir ayat 32 yang artinya: "*Kemudian kitab itu kami wariskan kepada orang-orang yang kami pilih di antara hamba-hamba kami, lalu di antara mereka ada*

yang Menganiaya diri mereka sendiri dan di antara mereka ada yang pertengahan dan diantara mereka ada (pula) yang lebih dahulu berbuat kebaikan dengan izin Allah. yang demikian itu adalah karunia yang amat besar."

2. Kepribadian yang Tidak Normal dan Sifatnya Dalam al-Qur'an

Menurut Ala' Kafafi, pribadi yang tidak normal adalah pribadi yang lahir darinya gaya perilaku dan sikap yang tidak normal, ia kadangkala merasakan perasaan yang tidak seimbang dan tidak positif. Ia mengalami goncangan yang besar, kesempitan yang berlebih.[18]

Sedangkan menurut Hamid Zahran, pribadi tidak normal adalah pribadi yang sikap dan perilakunya melenceng dari pribadi yang normal, baik dalam pemikirannya, perasaannya, aktivitasnya. Ia tidak berbahagia tidak pula harmonis dalam hubungannya dengan diri sendiri, emosinya, begitu juga dengan masyarakat di sekitarnya.[19]

Tatkala Al-Qur'an bercerita tentang pribadi yang tidak normal, al-Qur'an menggambarkan pribadi kafir dan munafik. Pribadi kafir dan munafik sebagai pribadi yang tidak normal memiliki karakteristik istimewa yang membedakan mereka dari pribadi normal, dilihat dari empat aspek; aspek aqidah, aspek ibadah, aspek akhlak, dan aspek mu'amalah.

a. Pribadi Kafir.

Dalam al-Qur'an, orang kafir sebagai pribadi tidak normal memiliki karakteristik berikut:

1). Aspek Aqidah.

Pribadi yang tidak normal adalah pribadi yang kufur

[18]Ala' Kafafi, *Al-Shihhah al-Nafsiyyah*, hlm 26.
[19]Hamid Zahran, *Al-Shihhah al-Nafsiyyah wa al-Ilaj an-Nafsi*, hlm 11.

dan ingkar kepada prinsip-prinsip dasar keimanan dalam Islam. termasuk dalam kekufuran, memecah-mecahkan keimanan yang merupakan suatu kesatuan menjadi bagian-bagian kecil yang dipilih sebagiannya untuk diimani dan yang lain dikufuri. Dalam QS. An-Nisa' ayat 151, Allah berfirman yang artinya: "*Sesungguhnya orang-orang yang kafir kepada Allah dan rasul-rasul-Nya, dan bermaksud memperbedakan antara (keimanan kepada) Allah dan Rasul-rasul-Nya, dengan mengatakan: "Kami beriman kepada yang sebahagian dan Kami kafir terhadap sebahagian (yang lain)", serta bermaksud (dengan Perkataan itu) mengambil jalan (tengah) di antara yang demikian (iman atau kafir), merekalah orang-orang yang kafir sebenar-benarnya. Kami telah menyediakan untuk orang-orang yang kafir itu siksaan yang menghinakan*."

Pribadi yang tidak normal juga pribadi yang zalim, karena memang tidak ada kezaliman yang lebih besar dari perbuatan syirik. Dalam QS. Luqman ayat 13, Allah berfirman yang artinya: "*Sesungguhnya perbuatan syirik itu merupakan kezaliman yang sangat besar*."

Menurut Abdul Majid al-Zindani, syirik artinya menyekutukan Allah dengan selain-Nya dalam zat ketuhanan, atau sifat ketuhanan, atau perbuatan tuhan, dan syirik itu ada empat macam: *pertama,* menyembah berhala, seperti bebatuan dan bintang. *Kedua*, meyakini bahwa Allah itu satu dari dua Tuhan, atau satu dari tiga tuhan, dan seterusnya. *Ketiga,* tunduk dengan penuh keridhoan kepada selain hukum Allah, dan mengikuti petunjuk selain petunjuk-Nya. *Keempat,* memperturutkan hawa nafsu."[20]

Keempat bentuk syirik yang dijelaskan Al-Zindani di atas, dijelaskan pula dalam al-Qur'an dengan terperinci. Bentuk pertama, penyembahan terhadap berhala dijelaskan dalam QS. Al-An'am ayat 74 yang artinya: "*dan (ingatlah) di waktu Ibrahim berkata kepada bapaknya, Aa-*

[20]Abdul Majid al-Zindani, *Tauhid al-Khaliq*, (Yaman: Daar al-Salam, cet ke-1, 1985), jilid 2, hlm 68.

zar[489], "Pantaskah kamu menjadikan berhala-berhala sebagai tuhan-tuhan? Sesungguhnya aku melihat kamu dan kaum mu dalam kesesatan yang nyata."

Bentuk kedua, meyakini ada tuhan lain selain Allah juga disebutkan dalam QS. Al-taubah ayat 30 yang artinya: "*Orang-orang Yahudi berkata: "Uzair itu putera Allah" dan orang-orang Nasrani berkata: "Al masih itu putera Allah". Demikianlah itu ucapan mereka dengan mulut mereka, mereka meniru perkataan orang-orang kafir yang terdahulu. Dilaknati Allah mereka , bagaimana mereka sampai berpaling?"*

Bentuk ketiga, tunduk kepada hukum selain Allah dengan penuh keridhoan juga dijelaskan dalam QS. Al-Ma'idah ayat 44 yang artinya: "*...Barangsiapa yang tidak memutuskan menurut apa yang diturunkan Allah, Maka mereka itu adalah orang-orang yang kafir*."

Sedangkan bentuk keempat, memperturutkan hawa nafsu dijelaskan pula pada QS. Al-Jatsiyah ayat 23 yang artinya: "*Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya dan Allah membiarkannya berdasarkan ilmu-Nya dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas penglihatannya? Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah Allah (membiarkannya sesat). Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran?"*

Al-Qur'an menyeru golongan kafir untuk keluar dari kegelapan menuju cahaya, keluar dari kesesatan menuju hidayah, dengan hanya menyembah Allah saja tanpa Tuhan-tuhan lainnya. Tidak lagi mengatakan Uzair Tuhan bersama Allah, atau Isa Tuhan bersama Allah. Allah berfirman dalam QS. Ali Imran ayat 64 yang artinya: "*Katakanlah: "Hai ahli kitab, marilah (berpegang) kepada suatu kalimat (ketetapan) yang tidak ada perselisihan antara kami dan kamu, bahwa tidak kita sembah kecuali Allah dan tidak kita persekutukan Dia dengan sesuatupun dan tidak (pula)*

sebagian kita menjadikan sebagian yang lain sebagai Tuhan selain Allah"."

2). Aspek Ibadah.

Pribadi yang tidak normal dari golongan kafir menyembah Tuhan yang sama, Tuhan yang tidak dapat memberikan manfaat bagi dirinya apalagi yang menyembahnya, Tuhan yang tidak mampu menolak keburukan. Allah berfirman dalam QS. Al-Furqan ayat 3 yang artinya: "*Kemudian mereka mengambil tuhan-tuhan selain daripada-Nya (untuk disembah), yang tuhan-tuhan itu tidak menciptakan apapun, bahkan mereka sendiri diciptakan dan tidak kuasa untuk (menolak) sesuatu kemudharatan dari dirinya dan tidak (pula untuk mengambil) suatu kemanfaatanpun dan (juga) tidak kuasa mematikan, menghidupkan dan tidak (pula) membangkitkan*."

Imam al-Syinqithi menjelaskan bahwa pada ayat di atas dijelaskan kelemahan-kelemahan tuhan-tuhan palsu yang disembah selain Allah, yaitu: *pertama*, mereka tidak menciptakan apapun dan tidak mampu untuk menciptakan. *Kedua,* mereka adalah makhluk yang diciptakan dan dapat wujud dengan sendirinya. *Ketiga*, tidak dapat memberikan manfaat atau menolak mudharat. *Keempat*, mereka tidak punya kuasa dalam menetapkan kematian. *Kelima*, mereka tidak punya kuasa dalam memberikan hidup. *Keenam*, mereka tidak punya kuasa untuk membangkitkan yang sudah mati.[21]

3). Aspek Akhlak.

Pribadi yang tidak normal dari golongan kafir suka membatalkan perjanjian, memutuskan silaturrahim, dan membuat kerusakan di muka bumi. Allah berfirman dalam QS. Al-baqarah ayat 26-27 yang artinya: "*...tetapi mereka*

[21]Muhammad Amin al-Syinqithi, *Adhwa' al-Bayan*, jilid 6, hlm 268.

yang kafir mengatakan: "Apakah maksud Allah menjadikan ini untuk perumpamaan?" dengan perumpamaan itu banyak orang yang disesatkan Allah, dan dengan perumpamaan itu (pula) banyak orang yang diberi-Nya petunjuk. dan tidak ada yang disesatkan Allah kecuali orang-orang yang fasik, (yaitu) orang-orang yang melanggar perjanjian Allah sesudah perjanjian itu teguh, dan memutuskan apa yang diperintahkan Allah (kepada mereka) untuk menghubungkannya dan membuat kerusakan di muka bumi. Mereka itulah orang-orang yang rugi."

Pribadi yang tidak normal dari golongan kafir juga suka berdusta dan tidak jujur dalam berbicara, bertindak, dan beraktivitas. Allah menjelaskan hal ini dalam QS. An-Nahl ayat 104-105 yang artinya: "*Sesungguhnya orang-orang yang tidak beriman kepada ayat-ayat Allah (Al Quran), Allah tidak akan memberi petunjuk kepada mereka dan bagi mereka azab yang pedih. Sesungguhnya yang mengada-adakan kebohongan, hanyalah orang-orang yang tidak beriman kepada ayat-ayat Allah, dan mereka itulah orang-orang pendusta*."

Pribadi yang tidak normal dari golongan kafir juga dikenal suka berkhianat dan jarang menepati janji apalagi memenuhi tanggung jawab yang diamanahkan padanya. Allah menjelaskan hal ini dalam QS. Al-Anfal ayat 58 yang artinya: "*Dan jika kamu khawatir akan (terjadinya) pengkhianatan dari suatu golongan, maka kembalikanlah perjanjian itu kepada mereka dengan cara yang jujur. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berkhianat*."

Pribadi yang tidak normal dari golongan kafir suka kehinaan, membunuh, bermaksiat, melewati batas, bahkan menebar permusuhan. Hal ini dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 61 yang artinya: "*...lalu ditimpakanlah kepada mereka nista dan kehinaan, serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para Nabi*

yang memang tidak dibenarkan. demikian itu (terjadi) karena mereka selalu berbuat durhaka dan melampaui batas."

4). Aspek Mu'amalah.

Pribadi yang tidak normal dari golongan kafir digambarkan al-Qur'an suka menjual murah ayat-ayat Allah, sebagaimana mereka juga tidak pernah menepati janji yang dibuat kepada pihak lain. Allah berfirmn dalam QS. Al-Taubah ayat 9-10 yang artinya: "*Mereka menukarkan ayat-ayat Allah dengan harga yang sedikit, lalu mereka menghalangi (manusia) dari jalan Allah. Sesungguhnya amat buruklah apa yang mereka kerjakan itu. mereka tidak memelihara (hubungan) kerabat terhadap orang-orang mukmin dan tidak (pula mengindahkan) perjanjian. dan mereka itulah orang-orang yang melampaui batas*."

Pribadi yang tidak normal dari golongan kafir juga suka memakan harta dengan jalan yang bathil, menghalang-halangi orang lain mengikuti jalan Allah, bahkan mereka suka menghimpun harta yang banyak tanpa peduli untuk mengeluarkan hak orang-orang yang membutuhkan yang Allah titipkan pada harta mereka. Allah berfirman dalam QS. Al-Taubah ayat 34 yang artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya sebahagian besar dari orang-orang alim Yahudi dan rahib-rahib Nasrani benar-benar memakan harta orang dengan jalan batil dan mereka menghalang-halangi (manusia) dari jalan Allah. dan orang-orang yang menyimpan emas dan perak dan tidak menafkahkannya pada jalan Allah, Maka beritahukanlah kepada mereka, (bahwa mereka akan mendapat) siksa yang pedih*."

Berangkat dari penjelasan karakteristik pribadi yang tidak normal dari golongan kafir di atas, Al-Qur'an memperkenalkan sosok Fir'aun sebagai model pribadi yang tidak normal dari golongan kafir. Ayat-ayat al-Qur'an mendeskripsikan Fir'aun sebagai sosok yang punya sifat berikut:

a) Pribadi yang sombong dan angkuh (lihat: QS al-Nazi’at ayat 24, QS. Yunus ayat 75, QS. Yunus ayat 83, dan QS. Al-Mukminuun ayat 46).

b) Pribadi yang diktator, tidak mau menerima pandangan yang berbeda dengan pandangannya. (lihat: QS. Al-Qashash ayat 38, dan QS. Al-Mukmin ayat 29).

c) Pribadi yang suka berlebihan dan bersikap. (lihat: QS. Al-ukhan ayat 31).

d) Pribadi yang suka melewati batas. (lihat: QS. Yunus ayat 90, dan QS. Thaahaa ayat 24).

e) Pribadi yang suka berbuat kesalahan dan dosa. (lihat: QS. Al-Qashash ayat 8).

f) Pribadi yang haus darah dan suka membunuh. (lihat: QS. Al-A’raaf ayat 127, QS. Al-A’raaf ayat 141, dan QS. Al-Mukmin ayat 26).

b. Pribadi Munafik.

Dalam al-Qur’an orang munafik digambarkan juga termasuk dalam pribadi yang tidak normal yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Aspek Aqidah.

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik kufur terhadap rukuniman dalam Islam. mereka tidak pernah benar-benar meyakini kebenaran islam, walaupun sudah mengucapkan syahadat. Allah berfirman dalam QS. Al-taubah ayat 74 yang artinya: “*Mereka (orang-orang munafik itu) bersumpah dengan (nama) Allah, bahwa mereka tidak mengatakan (sesuatu yang menyakitimu). Sesungguhnya mereka telah mengucapkan perkataan kekafiran, dan telah menjadi kafir sesudah Islam dan menginginі apa yang mereka tidak dapat mencapainya.*”

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik senantiasa menampakkan keimanan dengan mengucapkan dengan lisan bahwa mereka beriman, namun jauh di lubuk hati mereka menyembunyikan kekufuran dan kebencian terhadap Islam. Allah berfirman dalam QS. Al-Munafiqun ayat 1 yang artinya: "*Apabila orang-orang munafik datang kepadamu, mereka berkata: "Kami mengakui, bahwa Sesungguhnya kamu benar-benar Rasul Allah". dan Allah mengetahui bahwa sesungguhnya kamu benar-benar Rasul-Nya; dan Allah mengetahui bahwa sesungguhnya orang-orang munafik itu benar-benar orang pendusta*."

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik juga sangat suka memperolok-olok agama dan ajarannya, seakan-akan tidak ada bahan candaan yang lebih baik selain mengejek Islam. Allah berfirman dalam QS. Al-Anfal ayat 49 yang artinya: "*(Ingatlah), ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang ada penyakit di dalam hatinya berkata: "Mereka itu (orang-orang mukmin) ditipu oleh agamanya"*."

Alam QS. Al-taubah ayat 65, Allah juga berfirman yang artinya: "*Dan jika kamu tanyakan kepada mereka (tentang apa yang mereka lakukan itu), tentulah mereka akan menjawab, "Sesungguhnya Kami hanyalah bersenda gurau dan bermain-main saja." Katakanlah: "Apakah dengan Allah, ayat-ayat-Nya dan Rasul-Nya kamu selalu berolok-olok?*"

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik juga suka dan senantiasa membela golongan kafir, yang pada hakikatnya sama-sama membenci Islam dan ingin memeranginya. Allah berfirman dalam QS. Al- Hasyr ayat 11 yang artinya: "*Apakah kamu tidak memperhatikan orang-orang munafik yang berkata kepada saudara-saudara mereka yang kafir di antara ahli kitab: "Sesungguhnya jika kamu diusir niscaya kamipun akan keluar bersamamu; dan kami selama-lamanya tidak akan patuh kepada siapapun untuk (menyusahkan) kamu, dan jika kamu diperangi pasti kami akan membantu kamu." dan Allah menyaksikan bahwa Sesungguhnya mereka benar-benar pendusta*."

Menurut Said Hawwa, di antara indikator adanya *wala'* kaum munafiqin kepada kaum kafirin tiga hal. *Pertama,* saling menolong. *Kedua,* tidak mau patuh pada perintah Allah dalam hukum – yang berkaitan dengan golongan kafir. *Ketiga*, saling menggantungkan nasib yang satu kepada nasib yang lain.[22]

Al-Qur'an juga banyak memaparkan tanda-tanda *wala'* golongan munafik kepada golongan kafir, antara lain: *pertama,* orang munafik suka membocorkan rahasia umat Islam kepada golongan kafir. *Kedua,* orang munafik lebih cinta dan sayang kepada orang kafir daripada saudaranya sesama muslim. Hakikat ini digambarkan Allah dalam QS. Al-Mujadilah ayat 22 yang artinya: "*Kamu tak akan mendapati kaum yang beriman pada Allah dan hari akhirat, saling berkasih-sayang dengan orang-orang yang menentang Allah dan Rasul-Nya…*"

Ketiga, orang munafik suka duduk bersama orang kafir dengan suka rela untuk membicarakan orang mukmin tanpa sedikitpun terdorong dalam dirinya untuk merespon ejekan kafir terhadap Islam dan mukmin. Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 140 yang artinya: "*Dan sungguh Allah telah menurunkan kekuatan kepada kamu di dalam al-Quran bahwa apabila kamu mendengar ayat-ayat Allah diingkari dan diperolok-olokkan (oleh orang-orang kafir), maka janganlah kamu duduk beserta mereka, sehingga mereka memasuki pembicaraan yang lain. Karena Sesungguhnya (kalau kamu berbuat demikian), tentulah kamu serupa dengan mereka. Sesungguhnya Allah akan mengumpulkan semua orang-orang munafik dan orang-orang kafir di dalam jahannam*.

2. Aspek Ibadah.

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik dike-

[22]Said Hawwa, *Jundullah Tsaqafatan wa Akhlaqan*, (kairo: Daar as-Salam, cet ke-4, 2005), hlm 175.

nal malas dalam melaksanakan ibadah, kalaupun mereka beribadah maka ibadahnya sekedar untuk dilihat dan dipuji orang *(riya').* Selain itu, mereka sangat sedikit mengingat Allah. Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 142 yang artinya: "*Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka. Dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. Mereka bermaksud riya (dengan shalat) di hadapan manusia. dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali*."

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik juga sangat membenci untuk bersedekah dan menafkahkan harta mereka di jalan Allah. Mereka sangat kikir kalau dalam urusan agama. Allah berfirman dalam QS. Al-Taubah ayat 54 yang artinya: "*Dan tidak ada yang menghalangi mereka untuk diterima dari mereka nafkah-nafkahnya melainkan karena mereka kafir kepada Allah dan Rasul-Nya dan mereka tidak mengerjakan sembahyang, melainkan dengan malas dan tidak (pula) menafkahkan (harta) mereka, melainkan dengan rasa enggan*."

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik senantiasa menyeru kepada yang mungkar dan melarang orang dari melakukan yang makruf. Hal ini kebalikan dari sifat orang yang beriman yang senatiasa ber-*amar makruf nahi mungkar*. Allah berfirman dalam QS. Al-taubah ayat 67 yang artinya: "*orang-orang munafik laki-laki dan perempuan. sebagian dengan sebagian yang lain adalah sama, mereka menyuruh membuat yang Munkar dan melarang berbuat yang ma'ruf dan mereka menggenggamkan tangannya. mereka telah lupa kepada Allah, Maka Allah melupakan mereka. Sesungguhnya orang-orang munafik itu adalah orang-orang yang fasik*."

3. Aspek Akhlak.

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik dike-

nal suka mengkhianati janji dan sumpah, bahkan mereka tidak pernah mau memenuhi apa yang sudah mereka janjikan. Dalam QS. Al-taubah ayat 75-79, Allah bercerita panjang lebar tentang pengkhianatan mereka yang artinya: "*Dan di antara mereka ada orang yang telah berikrar kepada Allah: "Sesungguhnya jika Allah memberikan sebahagian karunia-Nya kepada kami, pastilah kami akan bersedekah dan pastilah kami termasuk orang-orang yang saleh. Maka setelah Allah memberikan kepada mereka sebahagian dari karunia-Nya, mereka kikir dengan karunia itu, dan berpaling, dan mereka memanglah orang-orang yang selalu membelakangi (kebenaran). Maka Allah menimbulkan kemunafikan pada hati mereka sampai kepada waktu mereka menemui Allah, karena mereka telah memungkiri terhadap Allah apa yang telah mereka ikrarkan kepada-Nya dan juga karena mereka selalu berdusta. Tidaklah mereka tahu bahwasanya Allah mengetahui rahasia dan bisikan mereka, dan bahwasanya Allah amat mengetahui segala yang ghaib. (orang-orang munafik itu) yaitu orang-orang yang mencela orang-orang mukmin yang memberi sedekah dengan sukarela dan (mencela) orang-orang yang tidak memperoleh (untuk disedekahkan) selain sekedar kesanggupannya, maka orang-orang munafik itu menghina mereka. Allah akan membalas penghinaan mereka itu, dan untuk mereka azab yang pedih*."

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik selalu menghina orang-orang yang beriman dan memperolok -olok mereka. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 14-15 yang artinya: "*Dan bila mereka berjumpa dengan orang-orang yang beriman, mereka mengatakan: "Kami telah beriman". dan bila mereka kembali kepada syaitan-syaitan mereka, mereka mengatakan: "Sesungguhnya kami sependirian dengan kamu, kami hanyalah berolok-olok." Allah akan (membalas) olok-olokan mereka dan membiarkan mereka terombang-ambing dalam kesesatan mereka*."

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik di-

gambarkan al-Qur’an pula sebagai pribadi yang suka berdusta dan berbicara bohong. Padahal Nabi mengatakan bahwa orang beriman tidak akan pernah bohong. Allah berfirman dalam QS. Al-Munafiquun ayat 1 yang artinya: “*…dan Allah mengetahui bahwa sesungguhnya orang-orang munafik itu benar-benar orang pendusta*.”

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik juga digambarkan al-Qur’an sebagai pribadi pengecut dan penakut, mereka paling takut mati, sehingga setiap kali ada seruan berjihad mereka selalu mencari beribu alasan agar dibenarkan untuk tidak ikut perang. Allah berfirman dalam QS. Al-taubah ayat 56-57 yang artinya: “*Dan mereka (orang-orang munafik) bersumpah dengan (nama) Allah, bahwa Sesungguhnya mereka Termasuk golonganmu; Padahal mereka bukanlah dari golonganmu, akan tetapi mereka adalah orang-orang yang sangat takut (kepadamu). Jikalau mereka memperoleh tempat perlindunganmu atau gua-gua atau lobang-lobang (dalam tanah) niscaya mereka pergi kepadanya dengan secepat-cepatnya*.”

4. Aspek Mu’amalah.

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik dipenuhi keragu-raguan, mereka sangat suka menyebarkan isu-isu yang dapat menebar keraguan di kalangan umat Islam agar menjadi fitnah. Allah menjelaskan dalam QS. Al-Ahzab ayat 13-14 akan bahaya sikap mereka ini yang artinya: “*Dan (ingatlah) ketika segolongan di antara mreka berkata: “Hai penduduk Yatsrib (Madinah), tidak ada tempat bagimu, maka kembalilah kamu”. dan sebahagian dari mereka minta izin kepada Nabi (untuk kembali pulang) dengan berkata : “Sesungguhnya rumah-rumah kami terbuka (tidak ada penjaga)”. Dan rumah-rumah itu sekali-kali tidak terbuka, mereka tidak lain hanya hendak lari. Kalau (Yatsrib) diserang dari segala penjuru, kemudian diminta kepada mereka supaya murtad, niscaya mereka mengerja-*

kannya; dan mereka tiada akan bertangguh untuk murtad itu melainkan dalam waktu yang singkat."

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik digambarkan al-Qur'an sebagai pribadi yang dalam bermu'amalah suka membahayakan umat Islam dan persatuannya. Mereka sengaja mencari celah agar umat Islam tidak padu dan bercerai-berai. Allah berfirman dalam QS. Al-Taubah ayat 107 yang artinya: "*Dan (di antara orang-orang munafik itu) ada orang-orang yang mendirikan masjid untuk menimbulkan kemudharatan (pada orang-orang mukmin), untuk kekafiran dan untuk memecah belah antara orang-orang mukmin serta menunggu kedatangan orang-orang yang telah memerangi Allah dan Rasul-Nya sejak dahulu. Mereka sesungguhnya bersumpah: "Kami tidak menghendaki selain kebaikan." Dan Allah menjadi saksi bahwa sesungguhnya mereka itu adalah pendusta (dalam sumpahnya)*."

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik juga digambarkan al-Qur'an sebagai pribadi yang suka membuat kerusakan di muka bumi. Bukan hanya kerusakan fisik tetapi juga kerusakan akhlak dan lainnya. Allah berfirman dalam QS. Al-baqarah ayat 11-12 yang artinya: "*Dan bila dikatakan kepada mereka:"Janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi". Mereka menjawab: "Sesungguhnya kami orang-orang yang mengadakan perbaikan." Ingatlah, sesungguhnya mereka itulah orang-orang yang membuat kerusakan, tetapi mereka tidak sadar*."

Pribadi yang tidak normal dari golongan munafik suka menipu dan mengelabui orang yang beriman, baik dengan ucapan maupun tindakan, walaupun pada akhirnya orang yang beriman tahu tipu daya mereka, dan bersikap pura- pura tidak tahu. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 9 yang artinya: "*Mereka hendak menipu Allah dan orang-orang yang beriman, padahal mereka hanya menipu dirinya sendiri sedang mereka tidak sadar*."

Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa pengidentifikasian mana pribadi yang normal yang layak dijadikan sahabat, dan mana pribadi yang tidak normal yang wajib diwaspadai merupakan hal yang sangat utama. Ini ditunjukkan dalam pemaparan al-Qur'an di awal surah terpanjang dalam al-Qur'an, surah al-Baqarah tentang sifat orang yang beriman, orang kafir, dan orang munafik.

Allah menjelaskan sifat-sifat orang yang beriman dengan jelas dari mulai ayat 1-5 dari surah al-Baqarah. Kemudian pada ayat 6-7, Allah mendeskripsikan sifat orang-orang munafik. Dan dari ayat 8 hingga ayat 20, dengan panjang lebar Allah menjelaskan sifat-sifat orang munafik, sebagai musuh dalam selimut yang pantas untuk diwaspadai dan diperhatikan.

B. Metode Al-Qur'an Dalam Meluruskan Kepribadian

Al-Qur'an menempuh jalan dan metode yang paling tepat dalam meluruskan kepribadian yang tidak normal. Hal ini sejalan dengan sifat Allah yang senantiasa menunjukkan pada jalan yang paling lurus. Allah berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 9 yang artinya: "*Sesungguhnya Al Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar*."

Sehebat-hebatnya metode yang dibuat manusia pastinya tidak akan dapat menandingi kehebatan metode yang langsung diarahkan al-Qur'an.

Berikut akan dibahas dengan lebih terperinci dua masalah penting; *pertama,* urgensi meluruskan kepribadian, dan *kedua,* bagaimana gaya al-Qur'an dalam meluruskan kepribadian.

1. Urgensi Meluruskan Kepribadian Menurut Al-Qur'an

Allah berfirman dalam QS. Al-Ra'du ayat 11 yang artinya: *"...Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri..."*

Dalam QS. Al-Anfal ayat 53, Allah juga berfirman yang artinya: *"(Siksaan) yang demikian itu adalah karena sesungguhnya Allah sekali-kali tidak akan merubah sesuatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada suatu kaum, hingga kaum itu merubah apa-apa yang ada pada diri mereka sendiri..."*

Kepribadian yang tidak normal berdasarkan kedua ayat di atas sangat penting untuk senantiasa diluruskan agar dapat kembali menjadi pribadi yang normal. Perubahan itu bukan hanya berkaitan dengan usaha dan upaya masing-masing individu, namun tidak dapat dilepaskan pula dari kehendak ilahi.

Hamid Zahran pernah berkomentar: "Walaupun kepribadian individu relatif sifatnya tetap, namun ia dapat berubah dengan sendirinya tanpa disadari, atau diubah dengan penuh kesadaran. Merubah suatu kepribadikan haruslah didasarkan pada asumsi bahwa mayoritas faktor pembentuk pribadi seseorang sifatnya muktasab (diperoleh bukan bawaan lahir) dan dipelajari. Boleh jadi hal itu sifatnya biasa dan normal sehingga saling melengkapi dengan terwujudnya kesehatan jiwa, atau sebaliknya tidak biasa dan tidak normal, sehingga dapat mengakibatkan gangguan jiwa. Maka, seseorang dituntut untuk mengerahkan segenap upayanya agar ia dapat meluruskan kepribadiannya yang tidak normal."[23]

Merujuk pada al-Qur'an terkait petunjuk dalam meluruskan kepribadian yang tidak normal, akan ditemukan beberapa prinsip utama yang perlu diperhatikan dalam meluruskan kembali kepribadian yang tidak normal, an-

[23]Hamid Zahran, *Al-Shihhah al-Nafsiyyah wa al-Ilaj al-Nafsi*, hlm 86.

tara lain:

a. Urgensi meluruskan kepribadi haruslah dilakukan secara berangsur-angsur (*al-tadarruj*).

Prinsip ini digunakan al-Qur’an dalam meluruskan kepribadian yang tidak normal dari bangsa Arab jahiliyyah saat al-Qur’an pertama kali diturunkan. Rasulullah Saw pernah menjelaskan bahwa berkat prinsip inilah, masyarakat jahiliyyah dengan hati terbuka sedikit demi sedikit menerima ajaran al-Qur’an, bahkan dalam masa yang singkat Islam sudah menjadi penguasa di jazirah Arab. Ummu al-Mukminiin Aisyah RA pernah berkata:

إنما نزل أول ما نزل منه سورة من المفصل فيها ذكر الجنة والنار، حتى إذا ثاب الناس إلى الإسلام نزل الحلال والحرام، ولو نزل اول شيء لا تشربو الخمر لقالوا: لا ندع الخمر ابداً. ولو نزل لا تزنوا، لقالوا: لا ندع الزنى أبداً

“Sesungguhnya pertama kali yang diturunkan dari ayat al-Qur’an adalah surah-surah dalam hizb al-Mufasshal yang banyak bercerita tentang kenikmatan syurga dan siksa yang ada di neraka, kemudian setelah orang-orang masuk Islam barulah diturunkan ayat-ayat mengenai yang halal dan yang haram. Jika sekiranya yang pertama kali diturunkan adalah larangan minum minuman keras, pastinya respon orang jahiliyah: “Kami tidak akan meninggalkan minum khamar selamanya”. Jika yang diturunkan pertama kali larangan berzina, pastinya respon orang jahiliyah: “Kami tidak akan meninggalkan zina selamanya.” (HR. Bukhari)

Ibnu Hajar al-Asqalani mengomentari hadits di atas: “*atsar* ini mengisyaratkan kebijaksanaan ilahi dalam mengatur urutan turunnya ayat. Pertama kali ayat yang diturunkan adalah ayat yang menyeru pada tauhid, diselingi dengan kabar gembira bagi mereka yang patuh pada aturan Allah akan mendapat balasan syurga. Begitu pula diselingi ancaman kepada orang yang kafir bahwa mereka akan disiksa di neraka kelak. Setelah hati mereka tenang

dan tentram dengan tauhid, barulah diturunkan ayat-ayat hukum, karena jiwa manusia secara fitrah tidak menyukai aturan dan pembebanan hukum, sebelum hati mereka kokoh di atas keimanan.[24]

b. Urgensi Melurukan Kepribadian Melalui Penegakan Hukuman *Hudud* dan *Kaffarat*.

Al-Qur'an memberikan tuntunan bahwa tatkala seseorang berbuat salah, apalagi jika kesalahannya itu bukan masalah sepele, salah satu jalan agar ia dapat kembali menjadi pribadi yang normal adalah lewat penegakan hukuman hudud.

Dalam Islam, hukuman *hudud* diberlakukan bagi mereka yang melakukan beberapa jenis kejahatan yang termasuk dalam katagori dosa besar, antara lain:

1) Mencuri. Apabila tindak pidana itu sudah terbukti dan memenuhi syarat hudud, pelaku pencurian akan dihukum potong tangan sampai batas pergelangan tangan. Hal ini sesuai firman Allah dalam QS. Al-Ma'idah ayat 38 yang artinya: "*Laki-laki yang mencuri dan perempuan yang mencuri, potonglah tangan keduanya (sebagai) pembalasan bagi apa yang mereka kerjakan dan sebagai siksaan dari Allah. Dan Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana*."

2) Berzina. Lelaki dan wanita yang melakukan hubungan badan di luar nikah, walaupun saling suka sama suka, apabila mengakui kesalahan ataupun terbukti berzina lewat kesaksian empat orang saksi laki-laki, maka hukuman *hudud*-nya dicambuk 100 kali jika keduanya belum menikah, atau dirajam (dilempari batu) hingga meninggal jika sudah menikah. Hal ini sesuai firman Allah dalam QS. An-Nur ayat 2 yang artinya: "*Perempuan yang berzina*

[24]Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fath al-Baari*, jilid 9, hlm 48.

> *dan laki-laki yang berzina, Maka deralah tiap-tiap seorang dari keduanya seratus dali dera, dan janganlah belas kasihan kepada keduanya mencegah kamu untuk (menjalankan) agama Allah, jika kamu beriman kepada Allah, dan hari akhirat, dan hendaklah (pelaksanaan) hukuman mereka disaksikan oleh sekumpulan orang-orang yang beriman*."

Selain dua kesalahan di atas, yang termasuk kesalahan yang dihukum berat antara lain; membunuh dengan sengaja, menuduh wanita yang baik dan suci berzina, sihir, dan tindak pidana lainnya.

Dengan ditegakkannya hukuman *hudud* di tengah masyarakat, pribadi-pribadi yang tidak normal dan menyimpang akan kembali diluruskan. Namun, tatkala *hudud* ini ditinggalkan dan diterlantarkan, maka ketidaknormalan dan penyimpangan kepribadian akan semakin tersebar di tengah masyarakat.

Allah mengingatkan besarnya peranan *hudud* ini pada tiga ayat berikut;

Pertama: dalam QS al-Baqarah ayat 187, Allah berfirman yang artinya: "*...Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa*."

Kedua: dalam QS. Al-baqarah ayat 229, Allah berfirman yang artinya: "*... Itulah hukum-hukum Allah, Maka janganlah kamu melanggarnya. Barangsiapa yang melanggar hukum-hukum Allah mereka Itulah orang-orang yang zalim*."

Ketiga: dalam QS. Al-Thalaq ayat 1, Allah berfirman yang artinya: "*...Itulah hukum-hukum Allah, Maka Sesungguhnya Dia telah berbuat zalim terhadap dirinya sendiri. kamu tidak mengetahui barangkali Allah Mengadakan sesudah itu sesuatu hal yang baru*."

Selain, meluruskan kepribadian yang menyimpang dan tidak normal dengan *hudud*, al-Qur'an juga memperkenalkan bahwa ada juga kesalahan dan dosa yang menjad-

ikan seseorang menyimpang dari kenormalan yang dapat diluruskan kembali dengan *kaffarat*, yang diartikan dengan penebusan dosa.

Di antara kesalahan dan dosa yang dapat ditebus dengan *kaffarat*, dosa melanggar sumpah. Allah menjelaskan *kaffarat*-nya dalam QS. Al-Ma'idah ayat 89 yang artinya: "*Allah tidak menghukum kamu disebabkan sumpah-sumpahmu yang tidak dimaksud (untuk bersumpah), tetapi Dia menghukum kamu disebabkan sumpah-sumpah yang kamu sengaja, maka kaffarat (melanggar) sumpah itu, ialah memberi makan sepuluh orang miskin, Yaitu dari makanan yang biasa kamu berikan kepada keluargamu, atau memberi pakaian kepada mereka atau memerdekakan seorang budak. barang siapa tidak sanggup melakukan yang demikian, maka kaffaratnya puasa selama tiga hari. yang demikian itu adalah kaffarat sumpah-sumpahmu bila kamu bersumpah (dan kamu langgar). dan jagalah sumpahmu. Demikianlah Allah menerangkan kepadamu hukum-hukum-Nya agar kamu bersyukur (kepada-Nya)*."

Termasuk diantara kesalahan yang dapat diluruskan dengan *kaffarat, dzhihar*. *Dzihar* artinya mempersamakan punggung istri dengan punggung ibunya, untuk menunjukkan keharaman baginya untuk menggauli istrinya seperti ia menggauli ibunya. Allah berfirman dalam QS. Al-Mujadilah ayat 2-4yang artinya: "*Orang-orang yang menzhihar isterinya di antara kamu, (menganggap isterinya sebagai ibunya, padahal) tiadalah isteri mereka itu ibu mereka. ibu-ibu mereka tidak lain hanyalah wanita yang melahirkan mereka. dan sesungguhnya mereka sungguh-sungguh mengucapkan suatu perkataan mungkar dan dusta. dan sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun. Orang-orang yang menzhihar isteri mereka, kemudian mereka hendak menarik kembali apa yang mereka ucapkan, maka (wajib atasnya) memerdekakan seorang budak sebelum kedua suami isteri itu bercampur. Demikianlah yang diajarkan kepada kamu, dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu*

kerjakan. Barangsiapa yang tidak mendapatkan (budak), maka (wajib atasnya) berpuasa dua bulan berturut-turut sebelum keduanya bercampur. Maka siapa yang tidak Kuasa (wajiblah atasnya) memberi makan enam puluh orang miskin. Demikianlah supaya kamu beriman kepada Allah dan Rasul-Nya. dan itulah hukum-hukum Allah, dan bagi orang kafir ada siksaan yang sangat pedih."

Termasuk kesalahan yang dapat diluruskan dengan *kaffarat,* kesalahan berburu di saat seseorang masih berpakaian ihram. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Ma'idah ayat 95 yang artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu membunuh binatang buruan, ketika kamu sedang ihram. Barangsiapa di antara kamu membunuhnya dengan sengaja, maka dendanya ialah mengganti dengan binatang ternak seimbang dengan buruan yang dibunuhnya, menurut putusan dua orang yang adil di antara kamu sebagai had-yad yang dibawa sampai ke Ka'bah atau (dendanya) membayar kaffarat dengan memberi Makan orang-orang miskin atau berpuasa seimbang dengan makanan yang dikeluarkan itu, supaya dia merasakan akibat buruk dari perbuatannya. Allah telah memaafkan apa yang telah lalu. Dan barangsiapa yang kembali mengerjakannya, niscaya Allah akan menyiksanya. Allah Maha Kuasa lagi mempunyai (kekuasaan untuk) menyiksa*."

2. Gaya al-Qur'an Dalam Meluruskan Kepribadian

Ada beberapa gaya yang digunakan al-Qur'an untuk meluruskan kepribadian yang menyimpang dan tidak normal, antara lain:

a. Nasehat yang Baik (*Mau'izah Hasanah*).

Allah berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 125 yang artinya: "*Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah*

yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk."

Al-Qur'an senantiasa mengingatkan bahwa cara yang paling utama untuk meluruskan sikap yang menyimpang. Dalam hubungan suami istri, tatkala suami melihat pada sikap isterinya *nusyuz* (kedurhakaan) langkah pertama yang diajarkan al-Qur'an adalah menasehati isteri. Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 34 yang artinya: "*Kaum laki-laki itu adalah pemimpin bagi kaum wanita, oleh karena Allah telah melebihkan sebahagian mereka (laki-laki) atas sebahagian yang lain (wanita), dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari harta mereka. sebab itu maka wanita yang saleh, ialah yang taat kepada Allah lagi memelihara diri ketika suaminya tidak ada, oleh karena Allah telah memelihara (mereka). Wanita-wanita yang kamu khawatirkan nusyuznya, maka nasehatilah mereka dan pisahkanlah mereka di tempat tidur mereka, dan pukullah mereka. kemudian jika mereka mentaatimu, maka janganlah kamu mencari-cari jalan untuk menyusahkannya.*"

Orang tuapun punya tanggung jawab besar untuk senantiasa menasehati anaknya. Al-Qur'an mengabadikan kisah Luqman yang menasehati anaknya untuk dijadikanteladan oleh para orang tua lainnya. Allah berfirman dalam QS. Luqman ayat 13 yang artinya: "*Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: "Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah*…"

Saling menasehati sangatlah urgen dan penting dalam kehidupan manusia, karena tidak ada manusia yang tidak melakukan kesalahan. Melalui nasehat, dapat dilakukan pelurusan terhadap sikap yang menyimpang dengan cara yang disenangi dan diterima. Selain itu, banyak orang berbuat salah, bahkan ia tidak sadar akan kesalahannya, melalui nasehatlah seseorang diingatkan akan apa yang

harus ia perbaiki dalam hidupnya.

Al-Qur'an mengisyaratkan ada beberpa syarat yang perlu diperhatikan dalam memberikan nasehat, sehingga nasehat itu diterima dan disenangi, antara lain;

Pertama, menyampaikan nasehat dengan pemilihan kata-kata yang bijak. Allah menyebutkan dalam QS. An-Nisa' ayat 63 yang artinya: "*Mereka itu adalah orang-orang yang Allah mengetahui apa yang di dalam hati mereka. karena itu berpalinglah kamu dari mereka, dan berilah mereka pelajaran, dan Katakanlah kepada mereka Perkataan yang berbekas pada jiwa mereka*."

Kedua, ikhlas dalam menyampaikan nasehat. Karena apa yang keluar dari hati mudah untuk masuk dan mengetuk pintu hati lainnya.

Ketiga, memperhatikan kondisi kejiwaan orang yang akan dinasehati.

Keempat, mengetahui tingkatanpengetahuan dan kompetensi intelektual orangyang akan dinasehati.

Kelima, memilih waktu yang tepat dan pas untuk menyampaikan nasehat.

Disebutkan dalam sebuah riwayat, dari Abu Wa'il Syafiq bin Salamah, ia berkata:

كان ابن مسعود يذكرنا في كل خميس مرة، فقال له رجل: يا ابا عبد الرحمن، لوددت انك ذكرتنا كل يومن فقال: اما إنه ما يمنعني من ذلك أني اكره أن آملكم، وإني اتخولكم بالموعظة كما كما رسول الله يتخولنا بها مخافة السآمة علينا

"*Ibnu Mas'ud senantiasa menasehati kami pada hari Kamis, lalu seseorang berkata kepada beliau: "Wahai Abu Abdurrahman, kami senang jika engkau menasehati kami setiap hari," lalu Ibnu Mas'ud berkata: "Tidaklah menghalangiku untuk menasehati kalian setiap hari kecuali karena aku takut aku akan membuat kalian bosan. Maka aku menyelangi nasehatku kepada kalian sebagaimana Rasulul-*

lah menyelingi nasehatnya kepada kami, karena beliau khawatir kami bosan." (HR. Bukhari).

b. Kisah Qur'ani (*Qissah Qur'aniyyah*).

Salah satu gaya yang digunakan al-Qur'an dalam meluruskan kepribadian adalah melalui kisah-kisah al-Qur'an. Kisah al-Qur'an adalah benar, bahkan tidak ada kisah yang lebih baik daripada kisah yang diabadikan Allah dalam al-Qur'an. Allah berfirman dalam QS. Yusuf ayat 111 yang artinya: "*Sesungguhnya pada kisah-kisah mereka itu terdapat pengajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal. Al-Quran itu bukanlah cerita yang dibuat-buat, akan tetapi membenarkan (kitab-kitab) yang sebelumnya dan menjelaskan segala sesuatu, dan sebagai petunjuk dan rahmat bagi kaum yang beriman*."

Dari semua kisah yang disebutkan dalam al-Qur'an, Allah menyatakan bahwa kisah Yusuf yang secara lengkap di bahas dalam satu surah disebut sebagai *ahsan al-Qashash*, yaitu kisah terbaik. Dalam QS. Yusuf ayat 3, Allah berfirman yang artinya: "*Kami menceritakan kepadamu kisah yang paling baik dengan mewahyukan al-Quran ini kepadamu, dan sesungguhnya kamu sebelum (kami mewahyukan) nya adalah termasuk orang-orang yang belum mengetahui*."

Kisah al-Qur'an memainkan peranan penting dalam meluruskan kepribadian yang menyimpang dan tidak normal. Kisah al-Qur'an bukan saja mampu meyakinkan para pembacanya tentang pentingnya kembali kepada kepribadian yang normal, tetapi ia juga merupakan kebenaran yang mutlak yang tidak boleh diragukan, sebagaimana di dalamnya terdapat unsur-unsur yang memotivasi dan mendorong para pembacanya untuk berkepribadian normal.

Kisah-kisah al-Qur'an mempunyai banyak tujuan. Allah mengabadikan kisah-kisah bukan hanya sekedar un-

tuk meluruskan kepribadian manusia, namun juga untuk menanamkan konsep-konsep pemahaman yang benar, selain juga untuk menanamkan semangat beramal saleh dan menjauhkan diri dari perbuatan yang buruk.

Kajian dewasa ini menunjukkan bahwa tontonan, film, drama, mampu menanamkan nilai-nilai yang banyak bagi orang yang menyaksikannya. Kisah al-Qur'an juga mampu untuk mempengaruhi para pembacanya karena disajikan dengan gaya bahasa yang menarik dan banyak mengandung penggambaran, layaknya kisah yang tergambar seperti dalam film dan drama.

Salah satu kisah dalam al-Qur'an yang mampu memainkan peranan besar dalam meluruskan kepribadian adalah kisah dua orang pemilik kebun yang Allah abadikan kisahnya dalam QS. Al-Kahfi ayat 32-44 yang artinya: "*Dan berikanlah kepada mereka sebuah perumpamaan dua orang laki-laki, kami jadikan bagi seorang di antara keduanya (yang kafir) dua buah kebun anggur dan Kami kelilingi kedua kebun itu dengan pohon-pohon korma dan di antara kedua kebun itu Kami buatkan ladang. kedua buah kebun itu menghasilkan buahnya, dan kebun itu tiada kurang buahnya sedikitpun, dan Kami alirkan sungai di celah-celah kedua kebun itu, dan Dia mempunyai kekayaan besar, maka ia berkata kepada kawannya (yang mukmin) ketika bercakap-cakap dengan dia: "Hartaku lebih banyak dari pada hartamu dan pengikut-pengikutku lebih kuat" dan Dia memasuki kebunnya sedang Dia zalim terhadap dirinya sendiri; ia berkata: "Aku kira kebun ini tidak akan binasa selama-lamanya, dan aku tidak mengira hari kiamat itu akan datang, dan jika sekiranya aku kembalikan kepada Tuhanku, pasti aku akan mendapat tempat kembali yang lebih baik dari pada kebun-kebun itu". Kawannya (yang mukmin) berkata kepadanya - sedang Dia bercakap-cakap dengannya: "Apakah kamu kafir kepada (tuhan) yang menciptakan kamu dari tanah, kemudian dari setetes air mani, lalu Dia menjadikan kamu seorang laki-laki yang sempurna?*

tetapi aku (percaya bahwa): Dialah Allah, Tuhanku, dan aku tidak mempersekutukan seorangpun dengan Tuhanku. dan mengapa kamu tidak mengatakan waktu kamu memasuki kebunmu "maasyaallaah, laa quwwata illaa billaah (sungguh atas kehendak Allah semua ini terwujud, tiada kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah). Sekiranya kamu anggap aku lebih sedikit darimu dalam hal harta dan keturunan, maka mudah-mudahan Tuhanku, akan memberi kepadaku (kebun) yang lebih baik dari pada kebunmu (ini); dan Mudah-mudahan Dia mengirimkan ketentuan (petir) dari langit kepada kebunmu; hingga (kebun itu) menjadi tanah yang licin; atau airnya menjadi surut ke dalam tanah, maka sekali-kali kamu tidak dapat menemukannya lagi". dan harta kekayaannya dibinasakan; lalu ia membolak-balikkan kedua tangannya (tanda menyesal) terhadap apa yang ia telah belanjakan untuk itu, sedang pohon anggur itu roboh bersama para-paranya dan dia berkata: "Aduhai kiranya dulu aku tidak mempersekutukan seorangpun dengan Tuhanku". dan tidak ada bagi dia segolonganpun yang akan menolongnya selain Allah; dan sekali-kali ia tidak dapat membela dirinya. di sana pertolongan itu hanya dari Allah yang hak. Dia adalah sebaik-baik pemberi pahala dan Sebaik-baik pemberi balasan."

Mahmud Abu Duff dalam karyanya "*Muqaddimah fi al-Tarbiyah al-Islamiyyah*" menyimpulkan dari kisah di atas beberapa kesimpulan berikut:

1). Kisah ini menggunakan gaya pemaparan yang mencakup dialog, nasehat yang baik, perbandingan, motivasi dan ancaman. Ini semua menunjukkan bahwa gaya pemaparan pendidikan dalam kisah di atas sangat terintegritas, demi terelaisasinya target pendidikan yang dicita-citakan.

2). Kisah di atas bertujuan untuk merealisasikan tujuan-tujuan berikut:

a). Tujuan akhlak, agar para pembaca mena-

namkan sifat tawadhu’, mensyukuri nikmat Allah, memuji Allah atas anugerah-Nya, dan sifat *qana’ah.*

b). Tujuan sosial kemasyarakatan, agar para pembacanya memperbaiki standar penilaian dalam masyarakat yang rusak, seperti menilai dan menghormati orang hanya berdasarkan harta, pangkat, dan jabatannya, tetapi penting menilai orang di atas itu semua berdasarkan akhlak yang terpuji.

c). Tujuan ilmiah, agar para pembaca menyadari bahwa dasar penciptaan manusia adalah dari tanah yang hina sehingga ia tidak lupa dan sombong.

3). Kisah di atas mencakup sekumpulan arahan dan manfaat yang dapat menjadi petunjuk bagi para pendidik antara lain:

a). Agar senantiasa berhati-hati jangan sampai terbuai dengan fitnah harta, yang malah akhirnya menjadikan seseorang terlempar pada pengingkaran dan kekufuran.

b). Diantara hak saudara dan sahabat untuk senantiasa dinasehati dan diingatkan.

c). Pentingnyakeberanian moral dalam menyuarakan kebenaran tanpa rasa takut.

d). Kemenangan nilai-nilai rohani atas nilai-nilai materiil yang fana.

e). Dalam berdialog sangat penting untuk memuaskan pemikiran dan perasaan bersamaan.

f). Pentingnya berangsur-angsur dalam mewujudkan tujuan pendidikan, baik yang berkaitan dengan akidah, akhlak, maupun sosial

kemasyarakatan.

g). Kembalinya seseorang untuk mengevaluasi dirinya setelah jelas kesalahan yang dilakukannya.[25]

c. Perumpamaan Qur’ani (*Amtsal Qur’aniyyah*).

Al-Qur’an sangat kaya dengan berbagai bentuk perumpamaan-perumpamaan, sebagaimana al-Qur’an memaparkan perumpamaan-perumpamaan itu dengan gaya yang beragama pula.

Menurut *Manna’ al-Qatthan*, perumpamaan dalam al-Qur’an ada tiga macam;

Pertama, perumpamaan yang langsung dan tegas, atau biasa disebut *matsal sharih*. Salah satu contohnya, Allah membuat perumpamaan tentang kaum munafikin dalam QS. Al-Baqarah ayat 17-20 yang artinya: “*Perumpamaan mereka adalah seperti orang yang menyalakan api, maka setelah api itu menerangi sekelilingnya Allah hilangkan cahaya (yang menyinari) mereka, dan membiarkan mereka dalam kegelapan, tidak dapat melihat. Mereka tuli, bisu dan buta, maka tidaklah mereka akan kembali (ke jalan yang benar), atau seperti (orang-orang yang ditimpa) hujan lebat dari langit disertai gelap gulita, guruh dan kilat; mereka menyumbat telinganya dengan anak jarinya, karena (mendengar suara) petir, sebab takut akan mati. Dan Allah meliputi orang-orang yang kafir. Hampir-hampir kilat itu menyambar penglihatan mereka. Setiap kali kilat itu menyinari mereka, mereka berjalan di bawah sinar itu, dan bila gelap menimpa mereka, mereka berhenti. Jikalau Allah menghendaki, niscaya Dia melenyapkan pendengaran dan penglihatan mereka. Sesungguhnya Allah berkuasa atas segala sesuatu*.”

---

[25]Mahmud Abu Duff, *Muqaddimah al-Tarbiyah al-Islamiyyah*, (Kairo: Maktabah al-Aafaq, cet ke-3, 2007), hlm 154.

Kedua, perumpamaan yang tersembunyi, atau yang biasa disebut *matsal kamin*. Dalam perumpamaan ini, al-Qur’an tidak secara langsung dan jelas menyebutkan lafaz perumpamaan, namun lewat penghayatan makna yang terkandung dipahami bahwa ia mengandung perumpamaan. Sebagai contoh, untuk menggambarkan perumpamaan mengenai sikap moderat dan sebaik-baiknya urusan adalah yang pertengahan, Allah berfirman dalam QS. Al-Furqan ayat 67 yang artinya: “*Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian*.”

Ketiga, ungkapan indah yang kemudian diperlakukan seakan-akan menjadi suatu perumpamaan, atau biasa disebut *matsal mursal*. Di antaranya contoh bentuk ketiga ini, Firman Allah dalam QS. Al-Isra’ ayat 84:

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ

“*Katakanlah: “Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing”*.”

Dalam QS. Al-Rahman ayat 60, Allah juga berfirman:

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ

“*Tidak ada balasan kebaikan kecuali kebaikan (pula)*.”

Perumpamaan-perumpamaan qur’ani memainkan peranan besar dalam meluruskan kepribadian individu. Perumpamaan ini bukan hanya mengarahkan individubagaimana membentuk kepribadian yang normal, namun ia jumpa mampu menggambarkan yang abstrak dan logis dalam wujud yang inderawi sehingga lebih mendekatkan maksud pada pemahaman. Dengan perantaraan perumpamaan qur’ani, al-Qur’an menggiring para pembacanya untuk sampai kepada maksud yang dituju dengan singkat dan mudah. Selain itu, perumpamaan juga mampu memberikan pengaruh besar dalam hati dan diri

siapapun yang membaca dan merenungkannya.

Dengan metode induksi, penulis merumuskan ada beberapa tujuan dari perumpamaan qur'ani yang berkaitan dengan meluruskan kepribadian yang menyimpang dan tidak normal, antara lain:

1. Menjadikan para pembacanya mencintai amal saleh dan termotivasi untuk mengerjakannya. Sebagai contoh, Allah berfirman dalam QS al-Baqarah ayat 265 yang artinya: "*dan perumpamaan orang-orang yang membelanjakan hartanya karena mencari keridhaan Allah dan untuk keteguhan jiwa mereka, seperti sebuah kebun yang terletak di dataran Tinggi yang disiram oleh hujan lebat, Maka kebun itu menghasilkan buahnya dua kali lipat. jika hujan lebat tidak menyiraminya, Maka hujan gerimis (pun memadai). dan Allah Maha melihat apa yang kamu perbuat*."
2. Mendorong para pembacanya agar menjauhkan diri dari hal-hal yang dibenci dan tidak disukai jiwa. Sebagai contoh, Allah berfirman dalam QS. Al-Hujuraat ayat 12 yang artinya: "*...dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang*."
3. Mengingatkan manusia dengan pesan-pesan yang membangun. Sebagai contoh, Allah berfirman dalam QS. Al-Zumar ayar ayat 27 yang artinya: "*Sesungguhnya telah Kami buatkan bagi manusia dalam Al Quran ini Setiap macam perumpamaan supaya mereka dapat pelajaran*."
4. Mendorong para pembacanya untuk berfikir dan bertafakkur. Sebagai contoh, Allah berfirman dalam

QS. Al-Hasyr ayat 21 yang artinya: “*kalau Sekiranya Kami turunkan Al-Quran ini kepada sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah disebabkan ketakutannya kepada Allah. dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia supaya mereka berfikir*.”

5. Menggambarkan suatu perbuatan sebagai suatu yang buruk. Sebagai contoh, Allah berfirman dalam QS. Al-A’raaf ayat 175-176 yang artinya: “*Dan bacakanlah kepada mereka berita orang yang telah Kami berikan kepadanya ayat-ayat Kami (pengetahuan tentang isi Al Kitab), kemudian dia melepaskan diri dari pada ayat-ayat itu, lalu dia diikuti oleh syaitan (sampai Dia tergoda), Maka jadilah dia Termasuk orang-orang yang sesat. Dan kalau Kami menghendaki, sesungguhnya Kami tinggikan (derajat)nya dengan ayat-ayat itu, tetapi dia cenderung kepada dunia dan menurutkan hawa nafsunya yang rendah, maka perumpamaannya seperti anjing jika kamu menghalaunya diulurkannya lidahnya dan jika kamu membiarkannya dia mengulurkan lidahnya (juga). Demikian itulah perumpamaan orang-orang yang mendustakan ayat-ayat kami. Maka ceritakanlah (kepada mereka) kisah-kisah itu agar mereka berfikir*.”

d. Motivasi dan Ancaman (*Targhib wa Tarhib*).

Targhib artinya memotivasi untuk mencintai dan melakukan sesuatu, sedangkan *tarhib* artinya menakut-nakuti agar meninggalkan dan menjauhkan diri dari sesuatu yang dianggap buruk.

Al-Qur’an dalam setiap surahnya hampir tidak pernah kosong dari *targhib* maupun *tarhib*. Setiap kali disebutkan *targhib* pasti disebutkan setelahnya *tarhib*, begitu juga sebaliknya. Sebagai contoh, Allah berfirman dalam dalam QS.

Shaad ayat 28 yang artinya: "*Patutkah Kami menganggap orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh sama dengan orang-orang yang berbuat kerusakan di muka bumi? Patutkah (pula) Kami menganggap orang-orang yang bertakwa sama dengan orang-orang yang berbuat ma'siat*?"

Dalam QS. As-Sajdah ayat 18 Allah berfirman yang artinya: "*Apakah orang-orang beriman itu sama dengan orang-orang yang fasik? Mereka tidak sama*."

Allah juga berfirman dalam QS. Fathiir ayat 7 yang artinya: "*Orang-orang yang kafir bagi mereka azab yang keras. dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh bagi mereka ampunan dan pahala yang besar*."

Targhib dan *tarhib* memainkan peranan penting dalam meluruskan kepribadian yang menyimpang dan tidak normal.

Mencermati *targhib* yang disebutkan dalam al-Qur'an, ada beberapa sifat yang senantiasa dimotivasi al-Qur'an untuk dibiasakan yang berpengaruh pada upaya meluruskan kepribadian, antara lain:

1). Al-Ihsan. (QS. Al-baqarah ayat 195)
2). Taubat dan Mensucikan diri. (QS. Al-Baqarah ayat 222)
3). Taqwa. (QS. Ali Imran ayat 76)
4). Sabar. (QS. Ali Imran ayat 146)
5). Tawakkal. (QS. Ali Imran ayat 159)
6). Memutuskan hukum dengan adil. (QS.al-ma'idah ayat 42)

Di sisi lain, ada beberapa sifat pula yang senantiasa diingatkan al-Qur'an untuk ditinggalkan dan dijauhi sebagai bentuk *tarhib*, yang berpengaruh pada upaya meluruskan kepribadian, antara lain:

a). Melewati batas tanpa alasan yang benar. (QS.

Al-Baqarah ayat 190)

b). Kufur dan berbuat dosa. (QS. al-baqarah ayat 276, QS. Ali Imran ayat 32, dan QS. Al-Hajj ayat 38)

c). Kezaliman. (QS. Ali Imran ayat 57)

d). Kesombongan. (QS. An-Nahl ayat 23)

e). Pengkhianatan. (QS. An-Nisa' ayat 107, dan QS. Al-Anfal ayat 58)

f). Membuat kerusakan di muka bumi. (QS. Al-Ma'idah ayat 64)

g). Berlebih-lebihan. (QS. Al-An'am ayat 141)

h). Senang dengan kebathilan. (QS. Al-Qashash ayat 76)

e. Keteladanan yang Baik (*Qudwah Hasanah*).

Al-Qur'an menjelaskan bahwa Rasulullah merupakan teladan terbaik bagi semua manusia. Hal ini dinyatakan dalam QS. Al-Ahzab ayat 21 yang artinya: "*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah*."

Selain meneladani rasulullah, al-Qur'an juga mengingatkan pentingnya meneladani para nabi dan rasul sebelum Muhammad Saw. Hal ini dijelaskan pada QS. Al-An'am ayat 90 yang artinya: "*Mereka itulah orang-orang yang telah diberi petunjuk oleh Allah, maka ikutilah petunjuk mereka. Katakanlah: "Aku tidak meminta upah kepadamu dalam menyampaikan (Al-Quran)." Al-Quran itu tidak lain hanyalah peringatan untuk seluruh umat*."

Dalam meluruskan kepribadian yang menyimpang dan tidak normal, keteladanan yang baik memainkan peranan penting. Ia bukan hanya sekedar menampilkan model nyata yang dapat langsung diikuti manusia, namun juga menanamkan kecintaan para pengikut kepada teladan yang dii-

kuti. Bahkan dengan cara ini, para pengikut dengan mudah dapat memperoleh pengetahuan dan pengalaman untuk dijadikannya sebagai pegangan dalam menentukan sikap.

Keteladanan yang baik mampu merealisasikan beberapa tujuan penting. Mulai dari mewujudkan perubahan ke arah yang lebih baik, menghemat waktu dan tenaga bagi yang mengikuti, serta memindahkan pengalaman dan konsep yang benar kepada pihak lain dengan cara yang simpel dan mudah.

Al-Qur'an sangat kaya dengan profil pribadi yang layak dijadikan teladan yang baik. Bagi siapa yang ingin meneladani pribadi yang mampu menghadapi godaan dan rayuan wanita yang tidak halal, maka hendaknya ia meneladani kepribadian Yusuf AS. Allah menceritakan keteladanan Yusuf pada QS. Yusuf ayat 23 yang artinya: "*Dan wanita (Zulaikha) yang Yusuf tinggal di rumahnya menggoda Yusuf untuk menundukkan dirinya (kepadanya) dan dia menutup pintu-pintu, seraya berkata: "Marilah ke sini." Yusuf berkata: "Aku berlindung kepada Allah, sungguh tuanku telah memperlakukan aku dengan baik." Sesungguhnya orang-orang yang zalim tiada akan beruntung*."

Selain keteladanan dalam kemampuan menahan diri dari godaan, Al-Qur'an juga mengabadikan keteladanan Yusuf pada sifatnya yang luar biasa mudah memaafkan kesalahan orang lain, yang menunjukkan kebersihan hati Yusuf. Allah berfirman dalam QS. Yusuf ayat 92 yang artinya: "*Dia (Yusuf) berkata: "Pada hari ini tak ada cercaan terhadap kamu, Mudah-mudahan Allah mengampuni (kamu), dan Dia adalah Maha Penyayang diantara Para Penyayang"*."

C. Metode Al-Qur'an Dalam Merealisasi Kepribadian yang Seimbang

Salah satu prinsip utama dalam al-Qur'an adalah *al-Adl,* yang biasa diartikan dengan keadilan. Hal ini tegas dinyatakan dalam QS. An-Nahl ayat 90 yang artinya: "*Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran*."

Salah satu makna yang dikandung istilah keadilan adalah keseimbangan. Seimbang artinya posisi tengah diantara dua sisi yang saling berlawanan. Pribadi yang seimbang artinya pribadi yang menempatkan setiap urusan pada posisinya yang semestinya. Ia tidak melewati batas dalam masalah ibadah, mu'amalah, berakhlak, tidak dengan *ifrath* (berlebihan) tidak pula dengan *tafrith* (ketidak pedulian).

Sebagai agama yang menjunjung tinggi prinsip *wasathiyyah* (moderat dan seimbang), Islam juga menginginkan para penganutnya untuk berkepribadian seimbang, yang mampu menempatkan sikap yang sesuai dengan segala kondisi kehidupan.

Jika manusia memperhatikan alam semesta di sekitarnya, ia akan menyadari bahwa Allah pun menciptakan semua makhluknya dengan penuh keseimbangan. Allah menegaskan hal ini dalam QS. Al-Qamar ayat 49 yang artinya: "*Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran*."

Langit yang menangungi kehidupan manusia juga dibangun dengan penuh keseimbangan. Siapapun yang mencoba mencari-cari kekurangannya pasti ia tidak akan dapat menemukannya. Allah tegaskan hal ini dalam QS. Al-Mulk ayat 3 yang artinya: "*Yang telah menciptakan tujuh langit*

berlapis-lapis. kamu sekali-kali tidak melihat pada ciptaan Tuhan yang Maha Pemurah sesuatu yang tidak seimbang. Maka lihatlah berulang-ulang, Adakah kamu lihat sesuatu yang tidak seimbang?”

Peredaran matahari dan bulanpun tidak lepas dari keseimbangan yang ditetapkan Allah. Dalam QS. Yaasiin ayat 40, Allah berfirman yang artinya: “*Tidaklah mungkin bagi matahari mendapatkan bulan dan malam pun tidak dapat mendahului siang. Dan masing-masing beredar pada garis edarnya*.” Begitu juga dalam QS. Ar-Rahmaan ayat 5-7, Allah berfirman yang artinya: “*Matahari dan bulan (beredar) menurut perhitungan. dan tumbuh-tumbuhan dan pohon-pohonan kedua-duanya tunduk kepadanya. Dan Allah telah meninggikan langit dan Dia meletakkan neraca (keadilan)*.”

Salah satu karakteristik pribadi yang normal menurut al-Qur’an adalah pribadi yang seimbang dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satu bukti keseimbangan yang diinginkan Al-Qur’an firman Allah dalam QS. Al-Qashash ayat 77 yang artinya: “*Dan carilah pada apa yang telah dia-nugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenik-matan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu*...”

Diriwayatkan pula dari Anas bin Malik RA:

جاء ثلاثة رهط إلى بيوت أزواج النبي صلى الله عليه وسلم يسألون عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم، فلما أخبروا كأنهم تقالوها، فقالوا: وأين نحن من النبي صلى الله عليه وسلم، قد غفر له ما تقدّم من ذنبه وما تأخّر، فقال أحدهم: أما أنا فإني اصلي الليل كله، وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر، وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبداً، فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: أنتم الذي قلتم كذا وكذا، أما والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني

اصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني.

"Datang tiga pemuda ke rumah-rumah istri-istri Rasulullah Saw untuk menanyakan kepada mereka tentang ibadah Rasulullah Saw. Tatkala mereka diberitahukan tentang yang ditanyakan seakan-akan mereka menganggapnya sedikit, lalu mereka berkata: "Di mana posisi kita dari Rasulullah, sedangkan beliau telah diampuni dosanya yang akan datang dan yang telah berlalu." Lalu berkatalah salah seorang dari mereka: "aku shalat sepanjang malam selama-lamanya." Yang lain berkata: " aku puasa sepanjang tahun dan aku tidak berbuka." Berkata lagi yang ketiga: "Aku meninggalkan wanita dan tidak menikah seterusnya." kemudian Rasulullah datang menghampiri mereka, lantas berkata: "kalian berkata ini dan itu, namun demi Allah, akulah yang paling takut dan paling bertaqwa kepada Allah dari kalian semua, akan tetapi aku puasa namun juga berbuka, aku shalat malam namun tidur pula, dan aku juga menikahi wanita. Siapa yang membenci sunnahku bukan dari golonganku." (HR. Bukhari)

Dalam mewujudkan dan merealisasikan kepribadian yang seimbang, al-Qur'an menanamkan kesadaran untuk berkeseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan yang meliputi:

1. Keseimbangan Dalam Ibadah.

Dalam shalat bacaan tidak boleh dengan suara terlalu keras atau dengan suara terlalu pelan, tetapi pertengahan antara keduanya. Allah berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 110 yang artinya: "*...dan janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendahkannya dan carilah jalan tengah di antara kedua itu*"."

Dalam bersedekah dan berinfaq, al-Qur'an juga mengingatkan bahwa infaq tidak boleh berlebihan tetapi tidak boleh juga terlalu kikir, namun yang terbaik adalahperten-

gahan antara keduanya. Allah berfirman dalam QS. Al-Furqan ayat 67 yang artinya: ”*Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian*.”

Rasulullah juga pernah menasehati Abdullah bin Amr bin Ash terkait penting keseimbangan dalam ibadah. Amr bin Ash berkata:

قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: يا عبد اللهن الم أخبر أنك نصوم النهار وتقوم الليل؟ فقلت: بلى يا رسول الله. قال: فلا تفعل، صم، وأفطر، وقم، ونم، فإن لجسدك عليك حقّاً، وإنّ لعينك عليك حقّاً، وإنّ لزوجك عليك حقّاً، وإنّ لزوارك عليك حقّاً

“*Rasulullah berkata kepadaku: “Wahai Abdullah bin Amr bin Ash, aku mendapat kabar bahwa engkau puasa di sianghari dan shalat sepanjang malam.” Aku menjawab: benar wahai Rasulullah. Nabi berkata: “Jangan kau lakukan demikian, tetapi puasa dan berbukalah hari setelahnya, bangun malam dan tidur jugalah, sesungguhnya jasadmu punyak hak atasmu, matamu punya hak atasmu, pasanganmu punya hak atasmu, tamu-tamumu punya hak pula atasmu*.”(HR. Bukhari).

2. Keseimbangan dalam Memperhatikan Tuntutan Kehidupan Dunia dan Akhirat.

Tidak dibenarkan seseorang hanya sibuk dengan akhirat dan tidak memikirkan lagi tuntutan duniawinya. Allah mengingatkan hal ini dalam QS. Al-Qashash ayat 77 yang artinya: “*dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu*

berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan."

Urusan dunia dan akhirat tidak dapat dipisahkan. Bahkan tatkala Allah memerintahkan untuk shalat Jum'at diingatkan juga setelah selesai ibadah shalat jum'at penting diperhatikan upaya yang dapat dilakukan untuk memenuhi tuntutan dunia. Allah berfirman dalam QS. Al-Jumu'ah ayat 9-10 yang artinya: "*Hai orang-orang beriman, apabila diseru untuk menunaikan shalat Jum'at, Maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. apabila telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung*."

3. Keseimbangan dalam Perhiasan, Makanan, dan Minuman.

Dalam memakai perhiasan, mengkonsumsi makanan dan minuman, al-Qur'an mengingatkan manusia untuk senantiasa bersikapmoderat dan tidak berlebihan apalagi bersikap kikirdan pelit. Dalam QS. Al-A'raaf ayat 31, Allah berfirman yang artinya: "*Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan*."

Nabi Muhammad juga pernah bersabda:

ما ملأ ابن آدم وعاء شرّاً من بطن بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه

"*Tidaklah seorang anak Adam memenuhi suatu wadah yang lebih buruk dari isi perutnya. Ia pada sebenarnya cukup untuk menegakkan tulangnya dengan makanan yang wajar. Kalau sekiranya tidak ada halangan, maka sepertiganya untuk makanan, sepertiganya untuk minuman, dan*

sepertiganya untuk nafas dan udara." (HR. Tirmidzi)

4. Keseimbangan Antara Sikap Boros dan Sikap Pelit.

Menafkahkan harta haruslah dilandasi sikap moderat, dengan menyeimbangkan antara sifat boros dengan sifat kikir, dimana keduanya memang sama-sama dilarang. Allah berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 29 yang artinya: "*Dan janganlah kamu jadikan tanganmu terbelenggu pada lehermu dan janganlah kamu terlalu mengulurkannya karena itu kamu menjadi tercela dan menyesal*."

Menurut Ibnu Katsir, menjadikan tangan terbelenggu di lehar merupakan perumpamaan bagi orang yang sangat pelit, sedangkan terlalu mengulurkan tangan merupakan perumpamaan bagi orang yang boros. Yang terbaik adalah yang mampu menyeimbangkan antara keduanya.[26]

Tatkala al-Qur'an memuji Ibadurrahman, Allah memperkenalkan bahwa diantara sifat mereka, "*dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian*." (QS. Al-Furqan: 67)

5. Keseimbangan Antara Rasa Takut dan Rasa Harap.

Menurut al-Ghazali, rasa takut dan rasa harap merupakan dua sayap yang dengannya orang-orang yang termasuk golongan *al-Muqarrabuun*, terbang mendekatkan diri mereka di sisi Allah. Keduanya harus diseimbangkan agar seseorang meraih surga dan terdinding dari masuk neraka.[27]

---

[26]Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Adzhim*, jilid 3, hlm 47.
[27]Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, jilid 4, hlm 133.

Dalam al-Qur'an, Allah menekankan pentinganya menyeimbangkan anatara rasa takut dan rasa harap ini, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Hijr ayat 49-50 yang artinya: "*Kabarkanlah kepada hamba-hamba-Ku, bahwa Sesungguhnya Aku-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang, dan bahwa Sesungguhnya azab-Ku adalah azab yang sangat pedih*."

Sekedar takut kepada Allah menjadikan seseorang sekedar meninggalkan apa yang dilarang Allah, namun belum tentu ia mengerjakan apa yang Allah perintahkan dengan penuh kecintaan. Begitu pula, sekedar berharap membuat seseorang terlena dengan kasih saying Allah, bahkan kadangkala membuatnya ingin surga dan rahmat Allah tanpa perlu beramal dan menjauhkan diri dari maksiat.

Oleh karena itu, Allah senantiasa menagingatkan hambanya bahwa rahmat Allah luas, sebagaimana siksa-Nya pun sangat pedih.Allah berfirman dalam QS. Fushshilat ayat 43 yang artinya: "*Sesungguhnya Rabb-mu benar-benar mempunyai ampunan dan hukuman yang pedih*."

6. Keseimbangan Antara Tuntutan Rohani dengan Tuntutan Jasmani.

Manusia bukan hanya sekedar aspek jasmani, namun ia juga punya aspek intelektual (akal) dan aspek rohani (ruh) yang penting untuk diperhatikan. Masing-masing dari jasmani, akal, maupun rohani mempunyai kebutuhan yang berbeda. Jika kebutuhan jasmani dapat dipenuhi dengan makan, minum dan istirahat, maka kebutuhan rohani tidak dapat dipenuhi kecuali dengan melakukan amalan-amalan yang mendekatkan seseorang dengan Allah.

Dalam QS. Al-Baqarah ayat 172, Allah berfirman yang artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya*

kamu menyembah.”

Pada ayat di atas, Allah bukan hanya mengingatkan akan pentingnya memenuhi kebutuhan jasmani melalui makan makanan yang baik dan halal, namun Allah juga mengingatkan pentingnya memenuhi kebutuhan rohani yang salah satu bentuknya bersyukur dan beribadah.

Rasulullah merupakan teladan pribadi yang sukses menyeimbangkan antara tuntutan ruh dan tuntutan jasad, dan belaiu juga senantiasa mengajarkan sahabatnya untuk melakukan hal yang sama. Sebagai agama fitrah, Islam tidak akan mengesampingkan kebutuhan salah satu dari ruh maupun jasad demi memenuhi kebutuhan yang lain.

Diriwayatkan dari Hanzalah al-Asadi, salah seorang sahabat yang diangkat Rasulullah sebagai penulis wahyu, ia berkata:

لقيني أبو بكر، فقال: كيف أنت يا حنظلة؟ قال: قلت: نافق حنظلة. قال: سبحان الله ما تقول؟ قال: قلت: نكون عند رسول الله يذكرنا بالنار والجنة حتى كأنا رأي عين، فإذا خرجنا من عند رسول الله عافسنا الأزواج والأولاد والضيعات، فنسينا كثيراً. قال أبو بكر: فوالله إنا لنلقى مثل هذا. فانطلقت أنا وأبو بكر حتى دخلنا على رسول الله. قلت: نافق حنظلة يا رسول الله. فقال رسول الله: وما ذاك؟ قلت: يا رسول الله نكون عندك تذكرما بالنار والجنة حتى كأنا راي عينن فإذا خرجنا من عندك عافسنا الأزواج والأولاد والضيعات نسينا كثيراً، فقال رسول الله: والذي نفسي بيده إن لو ندومون على ما تكونون عندي وفي الذكر لصافحتكم الملائكة على فرشكم وفي طرقكم، ولكن يا حنظلة ساعة وساعة، ثلاث مرات

“Abu Bakar berjumpa denganku, kemudian ia bertanya padaku: bagaimana kabarmu wahai Hanzalah? Aku menjawab: Hanzalah telah menjadi orang munafik. Lalu Abu Bakar berkata: “Maha suci Allah, apa yang kau katakan?” Aku menjawab: “Tatkala kita bersama Rasulullah, beliau mengingatkan kepada kita tentang syurga dan neraka,

sampai seakan-akan kita sudah melihat surga dengan mata kepala sendiri. Tatkala kita meninggalkan beliau, kita lalu disibukkan dengan istri, anak, bahwa barang perniagaan, sampai-sampai kita lupa banyak hal yang disampaikan nabi." Lalu Abu bakar berkata: "Demi Allah, akupun merasakan hal yang sama." Kemudian aku dan abu bakar, kami berdua bersam-sama menghadap rasulullah, lalu kami masuk ke rumah Rasulullah. Aku berkata kepada beliau: "Hanzalah sudah menjadi orang munafik, wahai Rasulullah." Lalu Rasulullah bersabada: "Kenapa pula kau menyatakan demikian?". Aku menjawab: "Saat kami bersamamu, engkau ingatkan kami akan syurga dan neraka, sampai seakan -akan kami melihatnya dengan mata kepala kami sendiri, tatkala kami keluar dari sisimu, kami disibukkan dengan istri, anak, dan barang perniagaan, bahkan kami banyak lupa apa yang engkau sampaikan. Kemudian Rasulullah berkata: "Demi Tuhan yang jiwa Muhammad berada di tangan-Nya, jika kalian senantiasa berada pada kondisi keimanan yang sama dimanapun seperti saat kalian berada di sisiku, maka para malaikat akan turun menyalami kalian di atas tempat tidur kalian dan di jalanan kalian, tetapi wahai Hanzalah, bagilah waktumu untuk urusan ini dan urusan itu. Rasulullah mengulang ucapannya sampai tiga kali." (HR. Muslim)

D. Karakteristik Qur'ani Kepribadian Normal yang Berjiwa Sehat

Dalam mengkaji kepribadian normal yang berjiwa sehat perlu dirumuskan apa saja karakteristik dan ciri khusus, yang dengannya kepribadian normal dapat dibedakan dari kepribadian yang tidak normal.

Menurut Hamid Zahran, ada tiga karakteristik yang menjadi ciri khusus orang yang berkepribadian normal yang berjiwa sehat, yaitu:

1. Keharmonisan, mencakup: (i) keharmonisan in-

dividu, yang ditandai dengan kerelaan atas diri sendiri, (ii) keharmonisan sosial, yang mencakup keharmonisan dalam rumah tangga, keharmonisan dalam lembaga pendidikan, keharmonisan dalam lingkungan profesi, dan lain sebagainya.

2. Merasa bahagia dalam dirinya, karena ia memiliki masa lalu yang bersih, masa kini yang bahagia, dan masa depan yang bercahaya. Ia memilikikemapuan untuk mengambil manfaat dari pengalaman hidupnya. Ia mampu memenuhi kebutuhan jiwanya yang utama. Ia merasa aman dan tentram, serta percaya diri.
3. Merasa bahagia bersama orang lain, yang dibuktikan dengan cinta kepada orang lain, percaya kepada mereka, menghormati mereka, dan mau menerima mereka. Ia meyakini bahwa orang lainpun juga percaya pada dirinya, saling bertoleransi atas perbedaan yang ada. Hal ini ditandaipula dengan terbangunnya hubungan sosial yang sehat dan berkesinambungan, yang saling berinteraksi secara positif, siap berkorban dan melayani orang lain, serta kesiapan untuk bekerja sama dengan pihak lainnya.[28]

Mencermati ayat-ayat al-Qur’an yang membicarakan tentang kepribadian yang normal yang berjiwa sehat, dapat disimpulkan ada beberapa karakteristik dan ciri khusus yang menunjukkan kepribadian seperti itu menurut al-Qur’an, antara lain:

a. Optimis (*Tafa’ul*)

Optimisme merupakan suatu kekuatan kejiwaan yang sifatnya positif dan aktif, dengannya seseorang memandang masa depannya dengan senyum harapan, ia melang-

[28]Hamid Zahran, *al-Shihhah al-Nafsiyyah wa al-Ilaj an-Nafsi*, hlm 59.

kah menuju target yang ingin digapai dengan semangat seorang pemimpin yang berani, dengan karakter seorang yang perkasa dan pemenang, tanpa dirusak oleh keputusasaan.[29]

Menurut al-Qardhawi, seorang mukmin yang sebenarnya adalah pribadi yang paling memiliki optimisme yang terbesar, paling menantikan kabar gembira, paling jauh dari putus asa dan pesimisme, serta banyak mengeluh. Karena hanya mukminlah yang benar-benar meyakini bahwa ada suatu kekuatan besar yang mengatur segala hal yang ada di muka bumi, tidak ada yang tidak dapat dilakukan Allah.[30]

Kepada Allah lah berharap setiap yang tertimpa kesulitan, bermohon dengan penuh kesabaran dan kerelaan, berharap Allah menghilangkan dari segala kesulitan. Kepada Allahlah berharap setiap orang yang terzalimi, mengadukan kezaliman yang menzaliminya, sehingga Allah menjanjikan untuknya tidak ada hijab antara do'anya dengan ijabah dari Allah ta'ala. Kepada Allahlah berharap setiap orang yang belum mendapatkan anak, bermohon kepada-Nya agar dikaruniakan keturunan yang baik.[31]

Ada banyak contoh yang diabadikan al-Qur'an terkait figir pribadi-pribadi yang normal yang berjiwa sehat yang hidupnya penuh dengan optimisme. Salah satunya, pribadi Ibrahim AS. di saat usianya tidak muda lagi, dan istrinya diduga mandul, harapannya kepada Allah untuk memberikan untuknya anak tidak pernah padam. Beliau berdoa "*Rabbi habli min as-Shalihin*" (QS. As-Shaaffaat: 100), Ya Allah berikanlah untukku keturunan dari golongan orang -orang saleh.

Begitu pula pribadi Zakariyya as, usianya juga sudah tua dan istrinya juga mandul, tetapi ia juga tidak putus asa

[29]Abdullah Nasih 'Ulwan, *Sifat al-Da'iyah al-Nafsiyyah*, (kairo: Daar s-Salaam, cet ke-2, 1990), hlm 48.

[30]Yusuf al-Qardhawi, *Al-Iman wa al-Hayah*, hlm 159.

[31]*Ibid*, hlm 161

dari rahmat Allah, maka iapun bermohon agar Allah menganugerahkan padanya anak. Ia pun berdoa: "*Rabbi hab li min ladunka zurriyatan thayyibah innaka samii'u ad-duu'a*" (QS. Ali Imran: 38), Wahai Tuhanku, berikanlah untukku dari sisi-Mu keturunan yang baik, sesungguhnya engkau Maha mendengar permohonan para hamba-Mu.

Dalam QS. Maryam ayat 4-6, Allah mengabadikan doa dan munajat Nabi Zakariyya lainnya:

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا . وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا . يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا

"*Ia berkata "Ya Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah dan kepalaku telah ditumbuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada Engkau, Ya Tuhanku. dan sesungguhnya aku khawatir terhadap mawaliku. Sepeninggalku, sedang isteriku adalah seorang yang mandul, maka anugerahilah aku dari sisi Engkau seorang putera, yang akan mewarisi aku dan mewarisi sebahagian keluarga Ya'qub; dan jadikanlah ia, ya Tuhanku, seorang yang diridhai"*."

Baik Ibrahim as, maupun Zakariyya as, keduanya diperkenankan Allah doa mereka, Allah balas optimism mereka dan pengharapan mereka kepada Allah melebihi dari apa yang mereka ekspektasikan. Bukan hanya sekedar dapat anak di usia senja, namun Allah juga menjanjika bahwa kedua anak mereka itu akan dijadikan Allah sebagai nabi penerus dakwah mereka.

Di tengah kegembiraan mendapatkan nikmat yang tidak disangka-sangka, Ibrahim dan Zakariyya tidak pernah lupa bersyukur kepada Allah. Dalam QS. Ibrahim ayat 39, Allah mengabadikan wujud kesyukuran Ibrahim:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّي

لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ

"Segala puji bagi Allah yang telah menganugerahkan kepadaku di hari tua (ku) Ismail dan Ishaq. Sesungguhnya Tuhanku, benar-benar Maha Mendengar (memperkenan-kan) doa."

Hal yang sama juga tampak pada pribadi Ya'qub, seorang ayah yang kehilangan anaknya, setelah berlalu bertahun-tahun lamanya pun Ya'qub tidak pernah kehilangan optimisme untuk diperjumpakan Allah kembali bersama anaknya Yusuf. Hal ini terlihat dari perkataan Ya'qub kepada anak-anaknya dalam QS. Yusuf ayat 87:

يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

"Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir"."

Pribadi Nabi Ayyub as termasuk contoh bagaimana pribadi normal yang berjiwa sehat tidak pernah kehilangan optimism di tengah situasi paling pelik sekalipun. Ayyub AS yang diuji Allah dengan penyakit, ia selalu bermunjat kepada Allah dan berharap Allah menyembuhkannya dari penyakitnya. Allah menceritakan kisahnya dalam QS. Al-Anbiya ayat 83-84:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ . فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ

"Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: "(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua Penyayang". Maka Kamipun memperkenan-

kan seruannya itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan Kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah."

Yunus as juga bagian dari model pribadi normal yang berjiwa sehat. Tatkala beliau ditelan ikan paus, di saat faktor-faktor manusia menuntut seseorang untuk putus asa, ia tidak pernah kehilangan harapannya kepada Allah untuk menyelamatkannya dan mengeluarkannya dari perut paus itu. Allah berfirman dalam QS. Al-Anbiya' ayat 87-88:

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ . فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ

"*Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam Keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam Keadaan yang sangat gelap: "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha suci Engkau, Sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim." Maka Kami telah memperkenanankan doanya dan menyelamatkannya dari pada kedukaan. Dan demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman*."

b. Kerelaan (*Ridha*)

Kata *ridha* yang diartikan dengan kerelaan merupakan lawan dari kata *sakht* yang artinya kemurkaan. Menurut *Salih al-Munajjid*, "*Ridha* hamba kepada Allah artinya hamba tidak benci terhadap ketetapan takdir yang dijalankan Allah atasnya, sedangkan ridha Allah kepada hamba artinya Allah melihat hamba-Nya mengerjakan perintahnya dan meninggalkan segala larangan-Nya."[32]

[32]Muhammad Salih al-Munajjid, *Silsilah A'maal al-Qulub*, (Riyadh: Daar

Orang yang senantiasa murka dan tidak rela senantiasa hidup dalam kesedihan, dadanya sesak, hidupnya sempit, hubungannya dengan manusia tidak baik, dunia yang luaspun dalam pandangannya tidak lebih luas dari lubang jarum.[33]

Seorang mukmin yang sebenar akan senantiasa diliputi dengan kerelaan terkait setiap takdir yang ditetapkan Allah. Ia selalu merasa tentram, nyaman, lapang dada, tidak mengeluh, tidak marah pada dirinya sendiri, tidak marah dan murka kepada pihak lain yang ada di sekitarnya. Keralaan itu bersember dari imannya kepada Allah. Ridah adalah nikmat rohani tidak ternilai, tidak akan mungkin diraih orang yang mengingkari wujud Allah.[34]

Para sahabat Rasulullah merupakan contoh terbaik bahwa pribadi normal yang berjiwa sehat rela terhadap Allah dan Allahpun rela kepada mereka. Dalam QS. Al-Taubah ayat 100, Allah berfirman:

وَالسَّابِقُونَ الْأَوَّلُونَ مِنَ الْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ وَالَّذِينَ اتَّبَعُوهُمْ بِإِحْسَانٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي تَحْتَهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ

"*Orang-orang yang terdahulu lagi yang pertama-tama (masuk Islam) dari golongan Muhajirin dan Anshar dan orang-orang yang mengikuti mereka dengan baik, Allah ridha kepada mereka dan mereka pun ridha kepada Allah dan Allah menyediakan bagi mereka syurga-syurga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya selama-lamanya. mereka kekal di dalamnya. Itulah kemenangan yang besar*."

Dalam QS. Al-bayyinah ayat 7-8, Allah SWT menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman dan beramal saleh juga rela terhadap Allah dan Allah rela terhadap mereka.

al-Fajr li al-Turats, cet ke-1 , 2005), hlm 91.

[33]Yusuf al-Qardhawi, *al-Iman wa al-Hayah*, hlm 125.

[34]*Ibid*, hlm 127.

Allah berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ. جَزَاؤُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ

“*Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, mereka itu adalah sebaik-baik makhluk. Balasan mereka di sisi Tuhan mereka ialah syurga ‘Adn yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah ridha terhadap mereka dan merekapun ridha kepadanya. yang demikian itu adalah (balasan) bagi orang yang takut kepada Tuhannya*.”

Pribadi normal yang berjiwa sehat tidak hanya rela terhadap ketetapan Allah baginya di saat ia berada dalam kondisi senang, namun di tengah kondisi paling sulit sekalipun ia tetap *ridha* terhadap apa yang di atur Allah untuknya. Rasulullah Saw pernah bersabda:

عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن. إن أصابه سراء شكر فكان خيراً له. وإن أصابه ضراء صبر فكان خيراً له

“*Sangat menakjubkan urusan seorang mukmin, urusannya semuanya baik, dan tidaklah seorangpun demikian kondisinya kecuali bagi seorang mukmin. Tatkala ia diberikan nikmat iabersyukur, maka itulah yang terbaik baginya. Dan di saat ia ditimpakan musibah ia bersabar, maka itulah yang terbaik baginya*.” (HR. Muslim)

Bagi pribadi yang *ridha* terhadap ketetapan Allah, ia meyakini dan menyadari bahwa kasih saying Allah untuknya lebih besar dari kasih sayang orang tua untuk anaknya. Untuk itu, dalam setiap hal yang sering diduga manusia bahwa di dalamnya ada bencana besar, ia selalu berkeyakinan tetap ada kebaikan ilahi di dalamnya. Dalam QS. An-Nisa’ ayat 19, Allah berfirman:

فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

"*Kemudian bila kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, Padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak*."

Menurut al-Munajjid, bagi seorang mukmin ia tetap *ridha* atas ketetapan Allah baginya walaupun dalam kondisi yang tidak mengenakkan, karena dua hal:

Pertama: ia menyadari bahwa segala yang diciptakan dan dibuat Allah pasti baik dan sempurna. Untuk itulah, iapun *ridha* atas perlakuan Allah atasnya, karena setiap apa yang Allah perbuat tidak akan terpisah dari kebijaksanaan-Nya.

Kedua: ia mengetahui bahwa Allahlah yang paling mengetahui apa yang paling baik dan mendatangkan kemashlahatan untuknya, Allah jugalah yang paling bagi memberikan pilihan untuknya.[35]

Tidak ada ucapan yang lebih baik untuk diucapkan seorang mukmin dalam kondisi apapun yang dihadapinya kecuali seperti apa yang diucapkan Nabi Ibrahim as yang diabadikan Allah dalam QS. Al-Syu'ara' ayat 78-82:

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ . وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ . وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ . وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ . وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ

"*(Yaitu Tuhan) yang telah menciptakan aku, Maka Dialah yang menunjuki aku, dan Tuhanku, yang Dia memberi makan dan minum kepadaku, dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku, dan yang akan mematikan aku, kemudian akan menghidupkan aku (kembali), dan yang amat kuinginkan akan mengampuni kesalahanku pada hari kiamat"*."

Ke-*ridha*-an seorang mukmin atas ketetapan Allah me-

[35]Muhammad saleh al-Munajjid, *Silsilah A'maal al-Qulub*, hlm 100.

rupakan jalan baginya untuk dapat merasakan manisnya iman. Rasulullah pernah bersabda:

ذاق طعم الإيمان من رضي بالله رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمد نبياً

"*Akan merasakan manisnya iman, mereka yang ridha kepada Allah sebagai tuhan mereka, ridha kepada Islam sebagai Agama mereka, dan Ridha kepada Muhammad sebagai Nabi utusan Allah untuk mereka*." (HR. Muslim)

Menurut al-Munajjid, *ridha* kepada Allah sebagai Tuhan artinya *ridha* atas *rububiyah* Allah, ridha kepada para rasul utusannya, *ridha* mencintai-Nya, ridha beribadah kepada-Nya, *ridha* atas *uluhiyyah*-Nya, dan ridha atas takdir-Nya dan ketetapan-Nya.

Ridha kepada Muhammad sebagai Nabi artinya *ridha* menjadikan beliau sebagai teladan dalam hidup, ridha mengikuti dan menjalankan sunnahnya, serta ridha tunduk kepada ajarannya.

Dan ridha kepada Islam sebagai agama artinya *ridha* terhadap segala perintah dan larangan yang menjadi bagian dari ajaran Islam, dan *ridha* terhadap agama yang diridhai Allah ini.[36]

c. Berbuat Baik (*Ihsan*)

Ihsan artinya melakukan perbuatan yang memberikan kebaikan kepada pihak lain yang berinteraksi dengannya, bukan sebagai kewajiban namun sekedar kemurahan hati dari pelakunya.[37]

Ihsan merupakan salah satu jalan menuju kebahagiaan di dunia dan akhirat, oleh karena itu Islam memerintahkan umatnya untuk senantiasa berbuat ihsan. Pribadi normal yang berjiwa sehat senantiasa berbuat ihsan. Ia bekerja dengan professional, bersikap sopan dan baik terhadap

---

[36]Muhammad Saleh al-Munajjid, *Silsilah A'maal al-Qulub*, hlm 101-102.

[37]Abu hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, jilid 2, hlm 72-73.

orang di sekitarnya.

Dalam QS. An-Nahl ayat 90:

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

"*Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran*."

Ihsan bersumber dari Allah. Allahlah yang mempunyai ihsan yang mutlak. Allah berfirman dalam QS. Al-Sajdah ayat 7:

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ

"*Yang membuat segala sesuatu yang Dia ciptakan sebaik-baiknya ...*"

Bahkan pada banyak ayat Allah mensifati dirinya sebagai pencipta yang penuh *ihsan* (*ahsan al-Khaliqiin*). Dalam QS. Al-Mukminuun ayat 14, Allah berfirman:

فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ

"*Maka Maha sucilah Allah, Pencipta yang paling baik*."

Al-Qur'an yang merupakan kalam Allah adalah *ahsan al-hadits*, yakni perkataan yang sebaik-baiknya. Hal ini ditegaskan Allah dalam QS. Al-Zumar ayat 23:

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِيَ

"*Allah telah menurunkan Perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang...*"

Karena itulah, kisah-kisah yang diabadikan Allah dalam al-Qur'an merupakan *ahsan al-qashash*, kisah-kisah

terbaik dibandingkan dengan kisah lain yang ada. Allah berfirman dalam QS. Yusuf ayat 3:

نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ

"*Kami menceritakan kepadamu kisah yang paling baik dengan mewahyukan al-Quran ini kepadamu...*"

Begitu juga hukum dan aturan Allah yang dimuat dalam al-Qur'an dan sunnah nabinya adalah hukum terbaik, maka disebut juga *ahsanu hukm*. Allah berfirman dalam QS. Al-Ma'idah ayat 50:

وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ حُكْمًا لِقَوْمٍ يُوقِنُونَ

"...*dan (hukum) siapakah yang lebih baik daripada (hukum) Allah bagi orang-orang yang yakin* ?"

Orang-orang yang berbuat ihsan mendapatkan kedudukan yang tinggi di sisi Allah. Kedudukan ini begitu mulia, karena Allah menjanjikan kepada mereka beberapa hal:

1). Dijanjikan Allah akan ditambahkan dengan kebaikan lain yang lebih banyak. Dalam QS. Al-baqarah ayat 58, Allah berfirman yang artinya: "...*dan kelak Kami akan menambah (pemberian Kami) kepada orang-orang yang berbuat baik*"."

2). Dijanjikan Allah bahwa mereka akan dicintai dan disayangi Allah. Dalam QS. Al-baqarah ayat 195, Allah berfirman yang artinya: "*Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik*."

3). Dijanjikan Allah bahwa rahmat dan kasih sayang-Nya dekat dengan orang yang berbuat baik. Dalam QS. Al-A'raaf ayat 56, Allah berfirman yang artinya: "*Sesungguhnya rahmat Allah dekat dengan orang-orang yang berbuat baik*."

4). Dijanjikan Allah bahwa pahal dan kebaikan yang mereka dapatkan tidak akan hilang dan senantiasa terpelihara. Dalam QS. Al-Taubah ayat 20, Allah

berfirman yang artinya: “*Sesungguhnya Allah tidak akan menghilangkan balasan pahala orang-orang yang berbuat baik*.”

5). Dijanjikan Allah bahwa akan diberikan ilmu dan hikmah kebijaksanaan kepada mereka yang berbuat baik. Dalam QS. Yusuf ayat 22, Allah berfirman yang artinya: “*Kami berikan kepadanya hikmah kebijaksanaan dan ilmu. Demikianlah Kami membalas orang-orang yang berbuat baik*.”

6). Dijanjikan Allah bahwa Allah selalu bersama mereka yang berbuat baik. Dalam QS. Al-Ankabuut ayat 69, Allah berfirman yang artinya: “*Dan Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang berbuat baik*.”

Ada banyak sekali contoh berbuat ihsan yang diajarkan Allah kepada hamba-hamba-Nya di dalam al-Qur’an. Diantara bentuk ihsan yang dapat dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari antara lain:

a). Berbuat ihsan dalam berinteraksi dengan Allah, dengan senantiasa merasa Allah mengawasinya di setiap tempat dan waktu. Diriwayatkan bahwa suatu hari nabi ditanya apa itu ihsan. Beliau menjawab:

أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك

“*Kau menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, sekiranya engkau tidak dapat melihat Allah, sesungguhnya Allah dapat melihatmu*.”

b). Berbuat ihsan dalam beribadah kepada Allah, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Mulk ayat 2, yang artinya: “*Allah ingin mengujimu untuk melihat siapa diantara kalian yang paling baik amal ibadahnya*.”

c). Berbuat ihsan kepada kedua orang tua, sebagaimana di sebutkan dalam QS. Al-Ahqaf ayat 15, yang

artinya: "*Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila Dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: "Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri"*.

d). Berbuat ihsan kepada pasangan hidup, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 229 yang artinya: "*Setelah itu boleh rujuk lagi dengan cara yang ma'ruf atau menceraikan dengan cara yang baik*."

e). Berbuat ihsan dalam berbicara, dengan memilih kata-kata yang bijak, tepat, dan tidak menyakiti perasaan orang lain, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 83, yang artinya: "*Dan katakanlah kepada orang-orang perkataan yang baik*."

f). Berbuat ihsan dalam berdialog dan berdebat, sebagaimana firman Allah dalam QS. An-Nahl ayat 125, yang artinya: "*Dan debatlah mereka dengan cara yang baik*." Begitu juga dalam QS. Al-Ankabuut ayat 46 yang artinya: "*Dan janganlah engkau memperdebatkan ahlu kitab kecuali dengan cara yang baik, kecuali dalam memperdebatkan orang-orang yang zalim diantara mereka*."

g). Berbuat ihsan dengan menyimak baik-baik apa yang diucapkan lawan bicara dan mengikuti pesan

terbaik yang didapatnya dari lawan bicaranya. Allah berfirman dalam QS. Al-Zumar ayat 18 yang artinya: "*merekalah orang-orang yang mendengar perkataan, lalu mereka mengikuti yang terbaik darinya. Mereka itulah orang-orang yang diberikan hidayah oleh Allah kepada mereka, dan mereka itulah orang -orang yang cendikiawan (ulul albab)*."

h). Berbuat ihsan dalam menyampaikan salam dan penghormatan, dengan memulai salam, atau membalas salam orang lain dengan balasan salam yang lebih baik. Dalam QS. An-Nisa' ayat 86, Allah berfirman yang artinya: "*Dan jika kalian diberikan salam dan penghormatan, maka balaslah salam dan penghormatan itu dengan yang lebih baik darinya atau balas sama sepertinya*."

d. Bersikap Positif (*Ijabiyah*)

Pribadi normal yang berjiwa sehat senantiasa bersikap positif. Ia senantiasa bersemangat untuk melakukan karya, produktivitas, pengembangan, dalam kehidupan ini.

Ada banyak bentuk sikap positif yang diajarkan al-Qur'an bagi mereka yang menginginkan meraih kesehatan jiwa, antara lain:

1.) Bersegera untuk Berbuat Kebaikan.

Setidaknya ada tiga ayat al-Qur'an yang mengajarkan urgensi bersegera berbuat baik dan membentuk lingkungan yang bersaing dalam berbuat baik. *Pertama,* dalam QS. Al-baqarah ayat 148, Allah berfirman yang artinya: "*Berlomba-lombalah kamu dalam berbuat kebaikan*."

Kedua, dalam QS. Ali 'Imran ayat 133, Allah berfirman yang artinya: "*Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertaqwa*."

Ketiga, dalam QS. Al-Hadiid ayat 21, Allah berfirman yang artinya: “*Berlomba-lombalah kamu kepada (mendapatkan) ampunan dari Tuhanmu dan syurga yang luasnya seluas langit dan bumi, yang disediakan bagi orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasul-rasul-Nya. Itulah karunia Allah, diberikan-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Allah mempunyai karunia yang besar*.”

2) Berani untuk Memperjuangkan Kebenaran.

Allah mengabadikan kisah keberanian seorang mukmin dari keluarga Fir’aun dalam mmperjuangkan kebenaran, walaupun kadangkala mengungkapkan kebenaran itu membahayakan dirinya. Allah berfirman dalam QS. Ghafir ayat 28 yang artinya: “*dan seorang laki-laki yang beriman di antara pengikut-pengikut Fir’aun yang menyembunyikan imannya berkata: “Apakah kamu akan membunuh seorang laki-laki karena dia menyatakan: “Tuhanku ialah Allah padahal dia telah datang kepadamu dengan membawa keterangan-keterangan dari Tuhanmu. dan jika ia seorang pendusta maka dialah yang menanggung (dosa) dustanya itu; dan jika ia seorang yang benar niscaya sebagian (bencana) yang diancamkannya kepadamu akan menimpamu”. Sesungguhnya Allah tidak menunjuki orang-orang yang melampaui batas lagi pendusta*.”

Tidak hanya sampai di situ, al-Qur’an memerincikan posisi positif yang diambil oleh mukmin keluarga Fir’aun, bahkan dialog panjang yang terjalin antar dirinya dengan Fir’aun diabadikan dalam QS. Ghafir ayat 38-44 yang artinya: “*orang yang beriman itu berkata: “Hai kaumku, ikutilah Aku, aku akan menunjukkan kepadamu jalan yang benar. Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara) dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal. Barangsiapa mengerjakan perbuatan jahat, Maka dia tidak akan dibalasi melainkan sebanding dengan kejahatan itu. dan Barangsiapa mengerjakan amal*

yang saleh baik laki-laki maupun perempuan sedang ia dalam keadaan beriman, Maka mereka akan masuk surga, mereka diberi rezeki di dalamnya tanpa hisab. Hai kaumku, bagaimanakah kamu, aku menyeru kamu kepada keselamatan, tetapi kamu menyeru aku ke neraka? (Kenapa) kamu menyeruku supaya kafir kepada Allah dan mempersekutukan-Nya dengan apa yang tidak kuketahui padahal aku menyeru kamu (beriman) kepada yang Maha Perkasa lagi Maha Pengampun? Sudah pasti bahwa apa yang kamu seru supaya aku (beriman) kepadanya tidak dapat memperkenankan seruan apapun baik di dunia maupun di akhirat. dan sesungguhnya kita kembali kepada Allah dan sesungguhnya orang-orang yang melampaui batas, mereka itulah penghuni neraka. Kelak kamu akan ingat kepada apa yang kukatakan kepada kamu. Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha melihat akan hamba-hamba-Nya”.”

Nabi Muhammad juga mengajarkan umatnya untuk berani menyuarakan kebenaran dalam sabdanya:

من رأى منكم منكراً فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان

“*Siapa diantara kalian yang melihat kemungkaran, maka hendaklah ia merubahnya dengan tangannya, kalau ia tidak mampu, maka hendaklah ia merubahnya dengan lisannya, kalau ia tidak mampu, hendaklah ia mengingkarinya dalam hatinya, dan itulah selemah-lemahnya keimanan*.” (HR. Muslim)

3). Kemampuan untuk Mengemban Tanggung Jawab.

Yusuf as digambarkan dalam al-Qur’an sebagai pribadi yang memiliki kemampuan untuk mengemban tanggung jawab, karena itulah ia berkata kepada Raja Mesir: “*“Jadi-*

kanlah aku bendaharawan negara (Mesir); Sesungguhnya aku adalah orang yang pandai menjaga, lagi berpengetahuan”.(QS. Yusuf: 52).

Rasulullah juga menyeru umatnya untuk mampu mengemban tanggung jawab yang diberikan dalam tiap aspek kehidupan, sebagaimana sabda beliau:

كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته

“*Setiap dari kalian adalah pemimpin, dan setiap pemimpin pasti akan dimintai pertanggung jawabannya atas apa yang dipimpinnya*.” (HR. Bukhari)

4). Ringan Tangan Membantu Orang lain.

Al-Qur’an menggambarkan pribadi Musa as sebagai pribadi yang ringan tangan membantu kesulitan orang lain. Di saat Musa melihat dua orang gadis bersusah payah mengambil air untuk member minum ternak dan harus menunggu kaum pria terlebih dahulu mengambil air, Musa menawarkan diri membantu kedua gadis itu. Allah menceritakan dalam QS. Al-Qashash ayat 24 yang artinya: “*Maka Musa memberi minum ternak itu untuk (menolong) keduanya, kemudian dia kembali ke tempat yang teduh lalu berdoa: “Ya Tuhanku Sesungguhnya aku sangat memerlukan sesuatu kebaikan yang Engkau turunkan kepadaku”*.

Termasuk dalam bentuk menolong orang lain, suka memberikan nasehat dan mengingatkan orang untuk senantiasa bersabar dan berkasih sayang. Dalam QS. Al-Balad ayat 17, Allah juga berfirman yang artinya: “*Dan dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang*.”

Imam al-Syaukani mengomentari ayat di atas: “Mereka berwasiat satu sama lain untuk bersabar dalam menjalankan ketaatan kepada Allah dan meninggalkan maksi-

at kepadanya, juga bersabar atas cobaan yang menimpa. Mereka juga tidak lupa untuk saling mengingatkan dalam kasih sayang, dan senatiasa saling memotivasi untuk menyantuni anak yatim, orang miskin, dan memperbanyak sedekah."[38]

5). Mudah Memaafkan Orang lain.

Manusia tidak lepas dari berbuat kesalahan. Untuk itu, sebagimana ia mungkin bersalah ia dituntut pula untuk mudah memaafkan orang lain, agar dirinyapun dimaafkan orang.

Dalam al-Qur'an, setidaknya ada tiga ayat yang memerintahkan untuk memaafkan orang lain yang bersalah kepadanya, dan tidak membalas keburukan dengan keburukan lainnya.

Pertama, dalam QS. Al-Mu'minuun ayat 96, Allah berfirman yang artinya: "*Tolaklah perbuatan buruk mereka dengan yang lebih baik. Kami lebih mengetahui apa yang mereka sifatkan*."

Kedua, dalam QS. Fushshillat ayat 34, Allah berfirman yang artinya: "*Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia*."

Ketiga, dalam QS. Al-Syuura ayat 43, Allah berfirman yang artinya: "*Tetapi orang yang bersabar dan mema'afkan, sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan*."

6). Konsistensi (Istiqamah).

Istiqamah artinya bersikap moderat dan konsisten atas sikap tersebut tanpa penyimpangan. Seorang yang *istiqa-*

[38]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 5, hlm 445.

mah senantiasa ber-*tadabbur*, mendisiplinkan langkah.[39]

Dalam QS. Al-An'am ayat 153, Allah berfirman yang artinya: "*Dan bahwa (yang Kami perintahkan ini) adalah jalan-Ku yang lurus, maka ikutilah dia, dan janganlah kamu mengikuti jalan-jalan (yang lain), karena jalan-jalan itu mencerai beraikan kamu dari jalan-Nya. yang demikian itu diperintahkan Allah agar kamu bertaqwa*."

Orang yang *istiqamah* akan mendapatkan dukungan dari Allah dalam setiap langkahnya, bahkan Allah menjamin bahwa *istiqamah* merupakan salah satu anti stress dan anti depresi. Allah berfirman dalam QS. Fushshilat ayat 30 yang artinya: "*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu*"."

Seorang sahabat Sufyan bin Abdullah bertanya kepada Rasulullah: "Wahai Rasulullah tolong katakan kepadaku suatu perkataan dalam Islam yang dengannya aku tidak perlu menanyakan hal lain kepada siapapun? Rasulullah menjawab:

قل آمنت بالله ثم استقم

"*Katakanlah: Aku beriman kepada Allah, kemudian beristiqamahlah kamu di atasnya*." (HR. Muslim)

7). Kesungguhan.

Pribadi Nuh as merupakan sosok yang sangat bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya. Al-Qur'an mengabadikan potret kesungguhan Nuh dalam QS. Nuh ayat 5-9 yang artinya: "*Nuh berkata: "Ya Tuhanku Sesungguhnya aku telah menyeru kaumku*

[39] Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 4, hlm 1931.

malam dan siang, maka seruanku itu hanyalah menambah mereka lari (dari kebenaran). Dan sesungguhnya setiap kali aku menyeru mereka (kepada iman) agar Engkau mengampuni mereka, mereka memasukkan anak jari mereka ke dalam telinganya dan menutupkan bajunya (kemukanya) dan mereka tetap (mengingkari) dan menyombongkan diri dengan sangat. Kemudian sesungguhnya aku telah menyeru mereka (kepada iman) dengan cara terang-terangan, kemudian Sesungguhnya aku (menyeru) mereka (lagi) dengan terang-terangan dan dengan diam-diam."

Orang yang bersungguh-sungguh tidak sekedar memperhatikan hasil tanpa melihat proses. Walaupun hasil dakwahnya kurang maksimal namun dalam proses dakwahnya Nuh tidak pernah tidak bersungguh-sungguh. Dalam QS. Huud ayat 40 Allah berfirman yang artinya: "…*dan tidak beriman bersama dengan Nuh itu kecuali sedikit*."

8). Melakukan Perbaikan (*Ishlah*).

Slogan yang diangkat seolah seorang mukmin yang sebenarnya adalah slogan yang sama dengan apa yang diucapkan Syu'aib as, yang diabadikan Allah dalam QS. Huud ayat 88 yang artinya: "*Syu'aib berkata: "Hai kaumku, bagaimana pikiranmu jika aku mempunyai bukti yang nyata dari Tuhanku dan dianugerahi-Nya aku dari pada-Nya rezeki yang baik (patutkah aku menyalahi perintah-Nya)? dan aku tidak berkehendak menyalahi kamu (dengan mengerjakan) apa yang aku larang. aku tidak bermaksud kecuali (mendatangkan) perbaikan selama aku masih berkesanggupan. dan tidak ada taufik bagiku melainkan dengan (pertolongan) Allah. hanya kepada Allah aku bertawakkal dan hanya kepada-Nya-lah aku kembali*."

9). Kerjasama yang bersifat Positif.

Seorang mukmin menyadari bahwa sehebat apapun

dirinya kemampuannya ada batasnya. Untuk memaksimalkan usaha yang ia usahakan sangat diperlukan kerjasama dan upaya saling bahu membahu. Namun, perlu dicatat bahwa kerjasama yang diberkati Allah hanya kerjasama yang berada dalam kebaikan dan ketaqwaan buka kerjasama dalam melakukan dosa dan mendukung permusuhan. Allah berfirman dalam QS. Al-Ma'idah ayat 2 yang artinya: "...*dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan taqwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran*.

Salah satu jalan yang dapat ditempuh manusia agar hidupnya tidak merugi di dunia adalah lewat kerja sama dalam ketaqwaan yang diwujudkan dalam bentuk saling menasehati dan mengingatkan. Allah berfirman dalam QS. Al-Ashr ayat 2-3: "*Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran*."

BAB III

Gaya Al-Qur'an Dalam Merealisasi Jiwa Manusia yang Sehat

Dalam QS. Al-Baqarah ayat 38, Allah berfirman:

فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

"*...kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati".*"

Hidayah atau *huda* merupakan segala petunjuk yang bersumber dari Allah, baik lewat perantaraan Rasul maupun melalui kitab suci. Sudah menjadi ketetapan bahwa konflik, perang, permusuhanmerupakan suatu hal yang tidak dapat terhindarkan di antara para makhluk di muka bumi. Kesemua makhluk berada dalam persaingan, konflik, dan saling berebut kuasa, sehingga pada akhirnya yang bertahan adalah yang paling kuat, walaupun kadangkala bukan yang paling sesuai menurut tolok ukur keharmonisan terkait situasi kehidupan. Yang paling cocok adalah yang berpegang teguh para manhaj ilahi yang termaktub dalam al-Qur'an dan hadits, yang membimbing seseorang menjadi hamba yang saleh, khalifah sebenarnya dalam memakmurkan bumi.

Pada bab ini akan dibahas bagaimana gaya dan *uslub* al-Qur'an dalam merealisasikan kesehatan jiwa yang bersumber dari hidayah ilahi, ditinjau dari empat aspek;

Pertama: bagaimana perhatian Al-Qur'an terhadap ruh dan hal-hal yang terkait dengannya.

Kedua: bagaimana perhatian al-Qur'an terhadap jasad dan ha-hal yang terkait dengannya.

Ketiga: bagaimana perhatian al-Qur'an terhadap aqal dan hal-hal yang terkait dengannya.

Keempat: bagaimana al-Qur'an mengarahkan manusia untuk merealisasikan kesehatan jiwa.

A. Perhatian Al-Qur'an terhadap Ruh dan Hal – Hal yang berkaitan dengannya

Al-Qur'an sangat memperhatikan ruh manusia dan hal -hal yang terkait dengannya, hal ini dapat dipahami dengan jelas dari status ruh yang merupakan bagian dari *lathifah rabbaniyah* (suatu yang sifatnya halus yang bersumber dari Allah), di mana Allah menempatkannya sebagai bagian dari manusia. Al-Qur'an banyak bercerita tentang bagaimana proses pensucian ruh agar ia menjadi patuh dan tunduk kepada Allah, sehingga pada akhirnya mampu meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat. Selanjutnya, masalah ini akan dibahas lebih lanjut secara lebih terperinci sebagai berikut;

1. Perhatian al-Qur'an terhadap Ruh dan Pensuciannya

Masalah ruh merupakan masalah yang pelik untuk dikaji, karena pengetahuan manusia terkait masalah ini sangatlah terbatas. Hal ini ditegaskan Allah dalam QS. Al-Isra' ayat 85:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

"*Dan mereka bertanya kepadamu tentang ruh. Katakanlah: "Ruh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit*"."

Imam al-Syaukani berkomentar: "Ruh yang dipertanyakan pada yat di atas adalah ruh yang mengatur jasad manusia, di mana kehidupannya bergantung pada ada tidaknya ruh itu."[1]

Ibn Qayyim al-Jauziyyah pernah berkata: "Kata *ruuh* dalam al-Qur'an mengandung beberapa makna;

Pertama: ruh artinya wahyu, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Syuura ayat 52:

وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِنْ أَمْرِنَا

"Dan Demikianlah Kami wahyukan kepadamu wahyu (Al Quran) dengan perintah kami..."

Begitu juga pada QS. al-Mukmin ayat 15, Allah berfirman:

يُلْقِي الرُّوحَ مِنْ أَمْرِهِ عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ

"...yang mengutus ruh dengan (membawa) perintah-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya di antara hamba-hamba-Nya..."

Wahyu dinamakan *ruuh* karena dengan wahyulah qalbu manusia dapat hidup.

Kedua: ruh artinya kekuatan, keteguhan, dan pertolongan, dimana Allah senantiasa mendukung hamba- hamba-Nya yang beriman dengannya. Allah berfirman dalam QS. Al-Mujadilah ayat 22:

أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُمْ بِرُوحٍ مِنْهُ

"...meraka Itulah orang-orang yang telah menanamkan keimanan dalam hati mereka dan menguatkan mereka dengan pertolongan yang datang daripada-Nya..."

Ketiga: ruh berarti malaikat Jibril. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 97:

---

[1]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 3, hlm 254.

قُلْ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِجِبْرِيلَ فَإِنَّهُ نَزَّلَهُ عَلَى قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ

“*Katakanlah: “Barang siapa yang menjadi musuh Jibril, Maka Jibril itu telah menurunkannya (al-Quran) ke dalam hatimu dengan seizin Allah.”*

Allah juga berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 102:

قُلْ نَزَّلَهُ رُوحُ الْقُدُسِ مِنْ رَبِّكَ بِالْحَقِّ

“*Katakanlah: “Ruhul Qudus (Jibril) menurunkan al-Quran itu dari Tuhanmu dengan benar*…”

Keempat: ruh yang ditanyakan orang Yahudi kepada Nabi Muhammad tentangnya, dimana jawaban Allah terkait ruh ini bahwa ia adalah urusan Allah. Termasuk ruh yang dimaksudkan pada QS. An-Naba’ ayat 38:

يَوْمَ يَقُومُ الرُّوحُ وَالْمَلَائِكَةُ صَفًّا لَا يَتَكَلَّمُونَ

“*Pada hari, ketika ruh dan para malaikat berdiri bershaf- shaf, mereka tidak berkata-kata*…”

Begitu juga firman Allah dalam QS. Al-Qadr ayat 4:

تَنَزَّلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ

“*Pada malam itu turun malaikat-malaikat dan ruh dengan izin Tuhannya ...*”

Kelima: ruh berarti Isa al-Masih putra Maryam. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam QS. An-Nisa’ ayat 171:

إِنَّمَا الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ رَسُولُ اللَّهِ وَكَلِمَتُهُ أَلْقَاهَا إِلَى مَرْيَمَ وَرُوحٌ مِنْهُ

“*…Sesungguhnya Al Masih, Isa putera Maryam itu, adalah utusan Allah dan (yang diciptakan dengan) kalimat-Nya yang disampaikan-Nya kepada Maryam, dan (dengan tiupan) roh dari-Nya…*”

Sedangkan arwah manusia, al-Qur’an tidak mena-

makannya kecuali dengan kata an-Nafsu, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Fajr ayat 27:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

"*Hai jiwa yang tenang*."

Begitu pula pada QS. Al-Qiyamah ayat 2:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

"*Dan aku bersumpah dengan jiwa yang Amat menyesali (dirinya sendiri)*."

Begitu juga pada QS. Yusuf ayat 53:

إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ

"...*Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, ...*"

Begitu juga pada QS. Al-An'am ayat 93:

أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمُ

"..."*Keluarkanlah nyawamu*"..."

Begitu juga pada QS. Al-Syams ayat 8:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا . فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

"*Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya*."

Demikian juga pada QS. Ali Imran ayat 185:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ

"*Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati...*"

Sedangkan dalam sunnah Nabi, kadangkala ruh dinamakan dengan kata *an-nafsu* atau kata *al-Ruuh.*"[2]

---

[2] Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *Ruuh*, hlm 199.

Penulis berpandangan bahwa bahwa kata *an-nafs* memang kadangkala disebutkan dengan arti ruh. Salah satu buktinya firman Allah dalam QS. Al-Zumar ayat 42:

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى

“*Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; Maka Dia tahanlah jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan*.”

Di saat imam al-Qurthubi menafsirkan QS. Al-Sajdah ayat 9, beliau mendefenisikan ruh dengan: “Bagian tubuh manusia yang sifatnya halus yang Allah jalankan pada biasanya sebagai awal dijalankannya kehidupan pada tubuh manusia. Ruh senatiasa dinisbatkan kepada Allah sebagai bentuk pemuliaan Allah untuk manusia.”[3]

Ruh yang ada pada manusia merupakan dasar yang dengannya manusia bergerak menuju kebaikan dan menjauhkan diri dari kejahatan. Jika ruh manusia baik, maka baiklah manusia, namun jika ruhnya rusak, maka manusianyapun ikut rusak. Rasulullah bersabda:

ألا وإن في الجسد مضغة، إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب

“*Ketahuilah bahwa dalam diri manusia ada segumpal daging, jika ia baik, maka baiklah seluruh jasad, dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh jasad. Ketahuilah bahwa itu adalah qalbu*.” (HR. Bukhari)

Al-Qur’an senantiasa mengingatkan manusia untuk mengambahkan ruh dan mensucikannya. Diantara langkah yang diajarkan al-Qur’an untuk mengembangkan ruh danmensucikannya, antara lain:

[3]Al-Qurthubi, *Al-Jami’ li Ahkam al-Qur’an*, jilid 5, hlm 386.

Pertama: Mengaitkan manusia dengan Tuhannya, dan mengajarkan bahwa untuk menguatkan aspek ruhaninya, manusia harus meningkatkan keimanannya kepada Allah. Sayyid Qutb pernah berkata: "Fokus utama dalam setiap risalah ilahi hanyalah terkait masalah memperhambakan manusia seluruhnya kepada Allah Swt."[4]

Kedua: Menguatkan komitmen beragama, dan senantiasa menanamkan perasaan Allah selalu mengawasi segala tindak tanduknya dari yang besar hingga yang kecil, baik dalam kondisi tampak maupun tersembunyi. Allah berfirman dalam QS. Al-Mujadilah ayat 7 yang artinya: "*tidakkah kamu perhatikan, bahwa Sesungguhnya Allah mengetahui apa yang ada di langit dan di bumi? tiada pembicaraan rahasia antara tiga orang, melainkan Dia-lah keempatnya. dan tiada (pembicaraan antara) lima orang, melainkan Dia-lah keenamnya. dan tiada (pula) pembicaraan antara jumlah yang kurang dari itu atau lebih banyak, melainkan Dia berada bersama mereka di manapun mereka berada*…"

Ketiga: Memotivasi manusia untuk melaksanakan ibadah dan berbagai bentuk ketaatan dengan penuh kekusyu'an bukan sekedar seremonial dan gerakan semata. Allah berfirman dalam QS. Al-Mukminnun ayat 1-2 yang artinya: "*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya.*" Shalat sebagai contoh, bukan hanya sekedar gerakan tubuh semata, namun juga harus mampu melahirkan dampak positif, mencegah dari perbuatan yang keji dan mungkar. Allah berfirman dalam QS. Al-Ankabuut ayat 45 yang artinya: "…*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar*."

Keempat: Menghubungkan manusia dengan al-Qur'an, baik lewat membacanya, menghapalnya, mendengarkannya, memahaminya, dan mengamalkan ajarannya. Allah berfirman dalam QS. Faathiir ayat 29 yang artinya: "*Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah dan*

[4]Sayyid Qutb, *Fi dzilal al-Qur'an*, jilid 3, hlm 1306.

mendirikan shalat dan menafkahkan sebahagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi.”

Kelima: Memotivasi untuk senantiasa mengingat Allah, khususnya lewat memperbanyak zikir lisan, karena dengan banyak mengingat Allah ruh akan benar-benar hidup. Nabi Muhammad pernah bersabda:

مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكره كمثل الحي والميت

“*Perumpamaan orang yang mengingat Tuhannya dengan orang yang tidak mengingat-Nya seperti orang yang hidup dan orang yang mati*.” (HR. Bukhari)

Keenam: senantiasa menunjukkan ketergantungan dan membutuhkan Allah dalam segala kondisi, baik di masa senang maupun di masa sulit. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Yunus ayat 12 yang artinya: “*Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdoa kepada Kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri...*”

Dalam QS. An-Nahl ayat 53, Allah juga berfirman yang artinya: “*dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah-lah (datangnya), dan bila kamu ditimpa oleh kemudharatan, maka hanya kepada-Nya-lah kamu meminta pertolongan*.”

2. Perhatian Al-Qur’an terhadap Hal-Hal yang Berkaitan dengan Ruh

Perhatian al-Qur’an terhadap hal-hal yang berkaitan dengan ruh dapat ditinjau dari dua aspek; *pertama:* perhatian al-Qur’an terhadap hati dan segala upaya yang dapat mensucikannya. *Kedua:* perhatian al-Qur’an terhadap perasaan dan emosi dan segala upaya untuk mengontrolnya.

a. Perhatian al-Qur'an terhadap Hati dan Segala Upaya Pensuciannya.

Al-Qur'an banyak mengisyaratkan kedudukan hati dalam kehidupan seseorang. Maka tidaklah mengherankan kenapa al-Qur'an sangat memperhatikan kondisi hati, karena jika hati baik maka yang lainnyapun akan ikut baik, sebaliknya jika hati rusak, maka yang lainnyapun akan ikut rusak.

Ada beberapa kedudukan hati yang diisyaratkan dalam al-Qur'an, antara lain:

1). Hati merupakan tempat bersemayamnya hidayah, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Taghabun ayat 11 yang artinya: "*...dan Barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberii petunjuk kepada hatinya. dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu*."

2). Hati adalah tempat dimana seseorang dapat merasakan ketenangan jiwa, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Fath ayat 4 yang artinya: "*Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada)..*."

3). Hati adalah tempatnya pemahaman dan pengetahuan agama, sebagaimana disebutklan dalam QS. Al-A'raaf ayat 179 yang artinya: "*... mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah)..*."

4). Hati adalah tempatnya proses bertafakkur dan berpengetahuan, sebagainya disebutkan dalam QS. Al-Hajj ayat 46 yang artinya: "*Maka Apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami ..*."

5). Hati adalah tempat bersemayamnya cinta dan benci, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Hujuraat

ayat 7 yang artinya: "…*tetapi Allah menjadikan kamu 'cinta' kepada keimanan dan menjadikan keimanan itu indah di dalam hatimu serta menjadikan kamu benci kepada kekafiran, kefasikan, dan kedurhakaan* …"

6). Hati adalah tempatnya rasa sayang dan rasa kasihan, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-hadid ayat 27 yang artinya: "… *dan Kami jadikan dalam hati orang- orang yang mengikutinya rasa santun dan kasih sayang*…"

7). Hati adalah bagian tubuh manusia yang paling dipandang Allah, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Syu'ara' ayat 89 yang artinya: *"kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih,"*

    Rasulullah juga bersabda yang artinya: "*Allah tidak melihat tampang kalian apalagi fisik kalian, tetapi yang Allah lihat adalah hati kalian*." (HR. Muslim)

8). Hati adalah tempat bersemayamnya rasa takut dan rasa khawatir, sebagaimana disebutkan dalam QS. Ali 'Imran ayat 151 yang artinya: "*akan Kami masukkan ke dalam hati orang-orang kafir rasa takut, ….*"

9). Hati adalah temapat dirajutnya kasih sayang dan kepedulian, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Anfal ayat 63 yang artinya: "*dan yang mempersatukan hati mereka (orang-orang yang beriman). walaupun kamu membelanjakan semua (kekayaan) yang berada di bumi, niscaya kamu tidak dapat mempersatukan hati mereka, akan tetapi Allah telah mempersatukan hati mereka. Sesungguhnya Dia Maha gagah lagi Maha Bijaksana*."

Selain menjelaskan kedudukan hati atau qalbu dalam

kehidupan manusia, al-Qur'an juga sangat memberi perhatian terhadap macam – macam kondisi hati dan karakteristik masing – masing macam. Secara umum al-Qur'an membagi hati menjadi tiga macam menurut kondisinya; pertama: hati yang sehat (*Qalbun Saliim*), kedua; hati yang sakit (*Qalbun Saqiim*), dan yang ketiga: hati yang dibujuk (*Qalbun Muallaf*).

Berikut akan dibahas masing masing macam hati di atas:

a). Hati yang Sehat (*Qalbun Saliim*)

Hati yang sehat adalah harta yang paling berharga untuk dibawa tatkala menghadap Allah swt. Allah berfirman dalam QS. Al-Syu'ara' ayat 88-89 yang artinya: "*(yaitu) di hari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih*,"

Hati yang sehat adalah hati yang dipenuhi dengan keimanan dan ketaatan, yang kosong dari sifat sombong, curang, riya', zalim, hasad, dengki, murka. Hati yang sehat adalah hati yang bercahaya dan bersinar dengan cahaya hidayah. Hati seperti ini tidak akan memerintahkan seseorang kecuali kepada yang baik dan haq, dan senantiasa mencegah seseorang dari yang jahat dan batil.

Hati yang seperti inilah yang dimaksudkan Allah sebagai hati yang dipenuhi ketaqwaan dan dijanjikan ampunan dari Allah, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Hujuraat ayat 3 yang artinya: "*Sesungguhnya orang yang merendahkan suaranya di sisi Rasulullah mereka Itulah orang-orang yang telah diuji hati mereka oleh Allah untuk bertakwa. bagi mereka ampunan dan pahala yang besar*."

Ketenangan jiwa tidak akan diberikan kecuali kepada hati yang berkondisi sehat seperti ini. Allah menjanjikan akan menurunkan sakinah (ketenangan) kepada hati orang-orang yang beriman seperti ini. Allah berfirman

dalam QS. Al-fath ayat 8 yang artinya: "*Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana*."

b). Hati Yang Sakit (*Qalbun Saqiim*)

Hati yang sakit merupakan lawan dari hati yang sehat. Dalam kondisi ini, hati tidak lagi berfungsi maksimal, menyuruh kepada yang baik dan haq serta mencegah dari yang jahat dan bathil. Bahkan boleh jadi, dengan hati seperti ini, seseorang memandang yang mungkar sebagai yang ma'ruf, sedangkan yang haq dianggap sebagai yang bathil.

Allah mengisyaratkan adanya sekelompok hati yang sakit ini pada QS. Al-baqarah ayat 10, yang artinya: "*dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya...*"

Al-Qur'an dalam banyak ayat mensifati hati yang sakit dengan berbagai sifat antara lain:

(1). Hati yang Keras dan kasar (*qalbun ghaliz*), sebagaimana disebutkan dalam QS. Ali 'Imran ayat 159 yang artinya: "*Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu...*"

(2). Hati yang menyukai dosa dan kejahatan (*qalbun mujrim*), sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Hijr ayat 12 yang artinya: "*Demikianlah, Kami memasukkan (rasa ingkar dan memperolok-olokkan itu) kedalam hati orang-orang yang berdosa (orang-orang kafir),*"

(3). Hati yang buta (*qalbun a'maa*), sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-hajj ayat 46 yang artinya: "*Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada*."

(4). Hati yang penakut (*qalbun kha'if mar'ub*), sebagaimana disebutkan dalam QS. An-nazi'at ayat 8 yang artinya: "*Hati manusia pada waktu itu sangat takut*,"

(5). Hati yang keji (*qalbun qaasi*), sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Ma'idah ayat 13 yang artinya: "*(tetapi) karena mereka melanggar janjinya, Kami kutuki mereka, dan Kami jadikan hati mereka keras membatu...*"

(6). Hati yang menyimpang dan condong pada kebathilan dan kesesatan (*qalbun za'igh*), sebagaimana disebutkan dalam QS. Ali 'Imran ayat 7 yang artinya: "...*Adapun orang-orang yang dalam hatinya condong kepada kesesatan, maka mereka mengikuti sebahagian ayat-ayat yang mutasyaabihaat daripadanya untuk menimbulkan fitnah untuk mencari-cari ta'wilnya, padahal tidak ada yang mengetahui ta'wilnya melainkan Allah*."

(7). Hati yang kesal *(qalbun musyma'iz*), sebagaimana disebutkan dalam QS. Az-Zumar ayat 45 yang artinya: *"Dan apabila hanya nama Allah saja disebut, kesallah hati orang-orang yang tidak beriman kepada kehidupan akhirat; dan apabila nama sembahan-sembahan selain Allah yang disebut, tiba-tiba mereka bergirang hati*."

(8). Hati yang dipenuhi keraguan (*qalbun murtaab*), sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Taubah ayat 45 yang artinya: "*Sesungguhnya yang akan meminta izin kepadamu, hanyalah orang-orang yang tidak beriman kepada Allah dan hari kemudian, dan hati mereka ragu-ragu, karena itu mereka selalu bimbang dalam keraguannya*."

(9). Hati yang mengingkari (*qalbun munkir*), sebagaimana disebutkan dalam QS. An-Nahl ayat 22 yang artinya: "*...Maka orang-orang yang tidak beriman kepada akhirat, hati mereka mengingkari (keesaaan Allah), sedangkan mereka sendiri adalah orang-orang yang sombong.*"

(10). Hati yang lalai (*qalbun laahi*), sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Anbiya' ayat 3 yang artinya: "*(lagi) hati mereka dalam Keadaan lalai...*"

(11). Hati yang tertutup (*qalbun ghulf*), sebagaimana disebutkan pada QS. Al-Baqarah ayat 88 yang artinya: "*dan mereka berkata: "Hati kami tertutup"*."

Sakit atau sehatnya hati sangat mempengaruhi mampu atau tidaknya seseorang untuk dapat meraih jiwa yang sehat. Hati yang sakit tetap tidak akan pernah merasakan ketenangan jiwa walaupun ia memiliki dunia beserta segala isinya. Maka jelaslah bagaimana mengingat Allah sebagai salah satu tanda hati yang sehat dapat memberiikan ketenangan jiwa.

Allah berfirman dalam QS. Al-Ra'du ayat 28 yang artinya: "*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram*."

b). Hati yang Dibujuk (*Qalbun Mu'allaf*)

Inilah jenis hati yang diisyaratkan Allah kepada salah satu *mustahiq* zakat, yakni *muallaf*, sebagaimana firman

Allah dalam QS. Al-Taubah ayat 60 yang artinya: “*Sesungguhnya zakat-zakat itu, hanyalah untuk orang-orang fakir, orang-orang miskin, pengurus-pengurus zakat, para mu’allaf yang dibujuk hatinya, untuk (memerdekakan) budak, orang-orang yang berhutang, untuk jalan Allah dan untuk mereka yuang sedang dalam perjalanan, sebagai suatu ketetapan yang diwajibkan Allah, dan Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana*.”

Hati yang dibujuk merupakan hati yang belum lagi beriman, belum kuat keIslamannya, belum pula perduli dan perhatian kepada sesama muslim.[5]

Adapun tujuan kenapa zakat diberikan sebagian kepada para muallaf yang dibujuk hatinya, agar seiring dengan berjalannya waktui keIslaman dan keimanan mereka semakin mantap, sehingga hati yang dibujuk ini hanyalah kondisi yang sifatnya temporer bukan untuk selamanya. Diharapkan hati yang dibujuk ini melalui proses pembersihan hati dapat berubah menjadi hati yang sehat.

Selain banyak membahas tentang macam-macam hati, al-Qur’an juga banyak menyinggung masalah proses pensucian hati. Proses pensucian hati merupakan proses menguatkan hati yang sehat, atau proses peralihan dari hati yang sakit dan dibujuk menuju hati yang sehat.

Ada banyak cara yang diajarkan al-Qur’an untuk mensucikan hati, diantaranya:

(1). Beriman kepada Allah. Hal ini ditegaskan Allah dalam QS. Al-Hujuraat ayat 7 yang artinya: “… *tetapi Allah menjadikan kamu ‘cinta’ kepada keimanan dan menjadikan keimanan itu indah di dalam hatimu serta menjadikan kamu benci kepada kekafiran, kefasikan, dan kedurhakaan. mereka Itulah orang-orang yang mengikuti jalan yang lurus*.”

[5]Jalauddin al-Mahalli, Jalaluddin al-Suyuthi, *Tafsir al-jalalain*, hlm 195

(2). Banyak mengingat Allah. Hal ini sesuai firman Allah dalam QS. Al-Ra'du ayat 28 yang artinya: "*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram*."

(3). Banyak membaca al-qur'an, ber-*tadabbur* maknanya, dan memelihara aturannya dalam kehidupan. Hal ini ditegskan Allah dalam QS. Al-Anfaal ayat 2 yang artinya: "*Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal*."

(4). Mengagungkan syi'ar-syi'ar Allah, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-hajj ayat 32 yang artinya: "*Demikianlah (perintah Allah). dan Barangsiapa mengagungkan syi'ar-syi'ar Allah, Maka Sesungguhnya itu timbul dari Ketakwaan hati*."

(5). Hanya ber-*wala'* kepada Allah, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Mujadilah ayat 22 yang artinya: "*Kamu tak akan mendapati kaum yang beriman pada Allah dan hari akhirat, saling berkasih-sayang dengan orang-orang yang menentang Allah dan Rasul-Nya, sekalipun orang-orang itu bapak-bapak, atau anak-anak atau saudara-saudara ataupun keluarga mereka. mereka itulah orang-orang yang telah menanamkan keimanan dalam hati mereka dan menguatkan mereka dengan pertolongan yang datang daripada-Nya...*"

(6). Senantiasa ikhlas dalam beramal, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Kahf ayat 110 yang artinya: "... *Barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, maka hendaklah ia mengerja-*

kan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadat kepada Tuhannya".

(7). Selalu memanjatkan do'a kepada Allah, sebagaimana Nabi selalu berdoa:

اللهم يا مقلب القلوب، ثبت قلبي على دينك

"*Wahai Tuhan yang maha membolak balikkan hati, tetapkanlah hatiku di atas ajaran agama-Mu*." (HR. Tirmidzi)

(8). Mengikat hati dengan masjid, dengan senantiasa menegakkan shalat lima waktu serta I'tikaf di masjid. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah:

ورجل كان قلبه معلقا بالمسجد إذا خرج منه حتى يعود إليه

"*Lelaki yang hatinya senantiasa terikat dengan masjid, mulai dari ia keluar masjid hingga ia kembali kepadanya*..." (HR. Tirmidzi)

Allah juga berfirman memuji mereka yang hatinya terikat dengan masjid pada QS. Al-Nuur ayat 36-37 yang artinya: "...*laki-laki yang tidak dilalaikan oleh perniagaan dan tidak (pula) oleh jual beli dari mengingati Allah, dan (dari) mendirikan sembahyang, dan (dari) membayarkan zakat. mereka takut kepada suatu hari yang (di hari itu) hati dan penglihatan menjadi goncang*."

b. Perhatian Al-Qur'an terhadap Indera, Perasaan dan Emosi dan Pembimbingannya

Al-Qur'an bukan hanya sekedar memberikan perhatian terhadap indera, perasaan dan emosi, namun al-Qur'an juga banyak sekali menyinggung tentang urgensi membim-

bing indera, perasaan, dan emosi ke arah yang baik.

Perhatikan bagaimana Allah berfirman dalam QS. Annahl ayat 78 yang artinya: "*Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur*."

Ibnu Katsir mengomentari ayat di atas: "Allah menyebutkan anugerahnya kepada hamba-Nya, mulai dari bagaimana Allah mengeluarkan mereka dari perut ibu mereka, di saat itu mereka tidak tahu apapun, kemudian setelah itu Allah anugerahkan indera pendengaran yang dengannya mereka dapat mengenal suara, kemudian dianugerahkan indera penglihatan yang dengannya dapat merasakan apa yang dilihat, lalu diberikan akal yang tempatnya ada di dalam hati, dengannya manusia dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Allah berikan anugerah itu semua, agar manusia beribadah kepada-Nya, dan mensyukuri pemberian Tuhan mereka."[6]

Dari begitu banyak indera yang diberikan Allah kepada manusia, al-Qur'an banyak memfokuskan pada dua indera, yakni pendengaran dan penglihatan. Kedua indera inilah yang diangga paling penting dalam kehidupan seseorang.

Terkait indera pendengaran, al-Qur'an membimbing manusia untuk menggunakan indera ini untuk mendengar yang baik-baik, mulai dari mendengar nasehat, mendengar tilawah al-Qur'an, dan lainnya. Bahkan dianggap pendengaran merupakan indera terpenting dalam memperoleh hidayah. Allah mengisyaratkan hal ini pada dua ayat;

Pertama, dalam QS. Ali 'Imran ayat 193, Allah berfirman yang artinya: "*Ya Tuhan Kami, sesungguhnya kami mendengar (seruan) yang menyeru kepada iman, (yaitu): "Berimanlah kamu kepada Tuhanmu", Maka kamipun beriman*…"

---

[6]Ibnu katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Adzhim*, jilid 2, hlm 754.

Kedua, pada QS. Al-Jinn ayat 13, Allah berfirman yang artinya: "*Dan sesungguhnya kami tatkala mendengar petunjuk (Al Quran), kami beriman kepadanya*..."

Adapun indera penglihatan, al-Qur'an juga banyak menyinggung pentingnya seseorang memperhatikan tanda -tanda kebesaran Allah di alam semesta sebagai langkah menuju mendapatkan hidayah. Sebagaimana firman Allah dalam QS. As-Sajdah ayat 27 yang artinya: "*Dan apakah mereka tidak memperhatikan, bahwasanya Kami menghalau (awan yang mengandung) air ke bumi yang tandus, lalu Kami tumbuhkan dengan air hujan itu tanaman yang daripadanya makan hewan ternak mereka dan mereka sendiri. Maka Apakah mereka tidak memperhatikan*?"

Selain itu, al-Qur'an juga menyinggung penting melakukan perjalanan hanya untuk sekedar memperhatikan dan melihat peninggalan umat-umat terdahulu. Allah berfirman dalam QS. An-Naml ayat 69 yang artinya: "*Katakanlah: "Berjalanlah kamu (di muka) bumi, lalu perhatikanlah bagaimana akibat orang-orang yang berdosa*."

B. Perhatian Al-Qur'an Terhadap Jasmani dan Hal-Hal yang Berkaitan Dengannya

Al-Qur'an memberikan perhatian yang cukup besar terhadap jasmani manusia, bahkan al-Qur'an memerintahkan manusia untuk memelihara dan menjaganya dari segala hal yang dapat merusaknya. Dalam QS. An-Nisa' ayat 29, Allah berfirman:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

"Dan janganlah kamu membunuh dirimu, sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu."

Dalam *Tafsir Jalalain* disebutkan: "Dan janganlah kalian membunuh diri kalian dengan mengerjakan hal-hal yang dapat berdampak pada kehancuran diri kalian, baik

di dunia maupun di akhirat."[7]

Al-Qur'an mendorong manusia untuk senantiasa makan dan minum dari yang halal, karena dengannya ia dapat memelihara jasmani dan mengembangkannya. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu."

Ibnu Kathir berkomentar: "Allah membolehkan bagi manusia untuk mengkonsumsi segala apa yang ada di muka bumi selama sifatnya halal dan *thayyib*, artinya baik bagi yang mengkonsumsi dan tidak menimbulkan *mudharat* baik kepada badan maupun akal pikiran. Allah juga melarang manusia untuk mengikuti langkah-langkah syaithan, yang dengannya seseorang akan tersesat, sebagaimana kondisi masyarakat jahiliyyah."[8]

Al-Qur'an memerintahkan orang-orang yang beriman untuk memakan makanan yang *thayyib* dan meninggalkan semua makanan yang sifatnya *khabits,* sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 172, yang artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah*." Allah juga berfirman dalam QS. Al-A'raaf ayat 157, yang artinya: "*Dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk*."

Semua makanan yang buruk *(khabits)* yang dapat membahayakan tubuh diharamkan oleh al-Qur'an, seba-

---

[7] Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin al-Suyuthi, *Tafsir al-Jalalain*, hlm 92.

[8]Ibnu Kathir, *Tafsir Al-Qur'an al-Adzhim*, jilid 1, hlm 280.

gaimana firman Allah dalam QS. Al-Ma'idah ayat 3, yang artinya: "*Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelihnya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. dan (diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah*."

Al-Qur'an juga memerintahkan umat manusia untuk mengkonsumsi hasil pertanian, sebagai nikmat Allah atas mereka. Perhatikan firman Allah dalam QS. Al-An'am ayat 141, yang artinya: "*Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebun yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila Dia berbuah*."

Selanjutnya, al-Qur'an juga memerintahkan umat manusia untuk mengkonsumsi daging hewan ternak, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-An'am ayat 142, yang artinya: "*dan di antara hewan ternak itu ada yang dijadikan untuk pengangkutan dan ada yang untuk disembelih. makanlah dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu*." Allah juga berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 5, yang artinya: "*Dan Dia telah menciptakan binatang ternak untuk kamu; padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai-bagai manfaat, dan sebahagiannya kamu makan*."

Al-Qur'an juga memerintahkan umat manusia untuk bersikap moderat dalam makan dan minum, serta tidak berlebih-lebihan, agar dengannya kesehatan dan keselamatan jasmani terpelihara dari berbagai jenis penyakit. Allah berfirman dalam QS. Al-A'raaf ayat 31, yang artinya: "*Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan*."

Al-Qur'an juga mendorong umat manusia untuk berobat tatkala mereka sakit dan merasakan ada gangguan pada jasmani mereka. Allah berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 82, yang artinya: "*Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian*."

Tidak cukup sampai disitu, Al-Qur'an memerintahkan umat manusia untuk memelihara kebersihan jasmani agar senantiasa terpelihara dari bakteri, mikroba, dan virus yang dapat mendatangkan penyakit. Salah satunya, melalui perintah berwudhu' sebagai sarana bersuci untuk shalat, dan mandi wajib dari kondisi *junub* serta haid dan nifas. Allah berfirman dalam QS. Al-Ma'idah ayat 6, yang artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah*."

Semua perintah dan tuntunan al-Qur'an di atas, tujuan utamanya agar jasmani tetap sehat, sehingga kesehatan jiwapun dapat dipelihara.

Berikut ini akan dibahas lebih lanjut, dua masalah penting yang berkaitan dengan perhatian al-Qur'an terhadap jasmani dan segala yang terkait dengannya; pertama, masalah motivasi jasmani dan bagaimana cara mengendalikannya, dan kedua, masalah emosi dan perasaan jasmani serta tata cara pengendaliannya.

1. Perhatian al-Qur'an terhadap Motivasi/Dorongan Jasmani dan Pengendaliannya

Menurut Muhammad Najati, motivasi (*dawafi'*) secara terminologi bermakna "kekuatan penggerak yang melahirkan suatu aktivitas pada suatu makhluk hidup. Kekuatan

inilah yang menunjukkan perilaku tertentu dan mengarahkannya demi tergapainya suatu target tertentu."[9]

Sedangkan Muhammad Abd al-Aal, mendefenisikan motivasi (*dawafi'*) dengan "suatu faktor emosi yang bersifat dinamis, baik wujudnya fithri maupun *muktasab* (diperoleh), baik yang dapat dirasakan maupun yang tidak dapat dirasakan, yang mendorong suatu makhluk hidup untuk beraktivitas dan berprestasi, dan lahir sebagai hasil dari pengalaman individu dalam menjalani kehidupan."[10]

Dewasa ini, para ahli kejiwaan manusia membagi motivasi menjadi dua bentuk utama:

Pertama, motivasi fisiologis, yaitu motivasi yang sifatnya fithrah yang berkaitan dengan kebutuhan fisologis tubuh, dari kondisi-kondisi yang menyebabkan kekurangan atau kehilangan keseimbangan dalam jasmani manusia. Motivasi ini mendorong indivisu untuk melakukan perilaku tertentu yang dapat merealisasikan target yang ingin digapai dan memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh, sehingga tubuh dapat kembali pada kondisi yang seimbang.

Kedua, motivasi rohani dan kejiwaan, atau yang biasa disebut pula dengan motivasi sekunder *(tsanawi),* atau motivasi sosial, yaitu motivasiyang berkaitan erat dengan kebutuhan rohani dan kejiwaan manusia.[11]

Di antara contoh motivasi fisiologis manusia, motivasinya yang berkaitan erat dengan upaya untuk memelihara dirinya, memelihara eksistensi jenisnya. Motivasi untuk mempertahankan diri inilah yang mendorong manusia untuk makan di saat ia lapar, ia minum di saat ia haus, ia berteduh di saat ia berada di bawah terik matahari, ia memakai pakaian di saat tubuh merasakan kepanasan di musim panas, atau merasa kedinginan di musim dingin. Ini

[9]Muhammad Utsman Najati, *al-Qur'an wa 'Ilm an-Nafs*, hlm 27.

[10]Muhammad Abd al-majid Abd al-Aal, *al-Mafahim al-Nafsiyyah fi al-Qur'an al-Kariim*, hlm 71.

[11]Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'an wa 'Ilm an-Nafs*, hlm 27.

semua bagian dari kenikmatan yang diberikan Allah kepada penduduk syurga. Allah berfirman dalam QS. Thahaa ayat 118-119:

إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تعْرَى . وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَضْحَى

"Sesungguhnya kamu tidak akan kelaparan di dalamnya dan tidak akan telanjang, dan sesungguhnya kamu tidak akan merasa dahaga dan tidak (pula) akan ditimpa panas matahari di dalamnya"."

Imam al-Syaukani mengomentari ayat di atas dengan mengatakan: "Sesungguhnya kamu akan menikmati di dalam syurga berbagai bentuk kenikmatan hidup, kamu juga akan dikucurkan dengan berbagai bentuk kelezatan, mulai dari makanan yang enak, pakaian yang megah. Tatkala ayat di atas menafikan lapar dan ketelanjangan, ayat itu menunjukkan bahwa doa kebutuhan dasar manusia terpenuhi dengan luar biasa."[12]

Menurut Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim, pemenuhan kebutuhan fisiologis manusia merupakan faktor utama dalam terealisasinya kesehatan jiwa. Dari darinya, manusia baru dapat memenuhi kebutuhannya yang lain. Namun tidak berarti jika kebutuhan ini sudah terpenuhi kesehatan jiwa pasti diperoleh. Dengan kata lain, pemenuhan kebutuhan terhadap makanan sangatlah penting, akan tetapi tidak ada jaminan bahwa orang yang terpenuhi kebutuhannya akan makanan ia akan menikmati kondisi kesehatan jiwa.[13]

Selain kebutuhan di atas, adapula kebutuhan untuk memelihara jenis dan spesies. kebutuhan ini berkaitan erat dengan motivasi seksual dan motivasi untuk menjadi ibu dan menjadi ayah.

Sayyid Mursi menyatakan "fungsi-fungsi fisiologis me-

---

[12]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 3, hlm 389.

[13]Muhammad Audah Muhammad, dan Kamal Ibrahim Mursi, *Al-Shihhah al-Nafsiyyah fi Dha'u 'Ilm an-Nafs wa al-Islam*, hlm 111.

mainkan peranan penting pada diri manusia dan binatang. Fungsi inilah yang memenuhi kebutuhan badan, dan memenuhi setiap kekurangan yang muncul. Bahkan fungsi inipulalah yang melawan setiap ganguan dan kehilangan kesimbangan yang mungkin muncul dalam diri manusia dan binatang."[14]

Manusia membutuhkan makanan dan minuman untuk memenuhi dua motivasinya, untuk menolak rasa lapar dan rasa haus. Manusia juga membutuhkan udara yang bersih untuk memenuhi kebutuhannya untuk bernafas. Manusia juga membutuhkan

Atas dasar inilah, Rasulullah Saw bersabda menganggap diantara hak seorang muslim:

ليس لابن آدم حق في سوى هذه الخصال: بيت يسكنه، وثوب يواري عورته، وجلف الخبز والماء

"*Seorang anak Adam tidak memiliki hak selain dari sifat-sifat berikut; rumah yang ditinggalinya, pakaian yang menutup auratnya, dan roti dan air tanpa lauk (untuk dimakan)*." (HR. Tirmidzi).

Dalam al-Qur'an dan sunnah diisyaratkan beberapa motivasi fisiologis yang intinya mendorong manusia untuk memelihara eksistensi dirinya, diantaranya:

a. Motivasi Menolak Rasa Lapar.

Hal ini diisyaratkan Allah dalam firman-Nya dalam QS. Quraisy ayat 4:

الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ

"*Yang telah memberi makanan kepada mereka untuk menghilangkan lapar dan mengamankan mereka dari ketakutan*."

[14]Sayyid Mursi, *an-nafs al-Muthma'innah*, hlm 98.

Sayyid Qutb mengomentari ayat di atas dengan mengatakan: “Hendaklah mereka menyembah Pemilik Ka’bah ini, karena Dialah yang memberikan mereka makan sehingga mereka tidak lapar. Padahal, melihat kondisi tanah di lingkungan mereka, mereka seharusnya kelaparan. Allahlah yang memberikan mereka makan, bahkan membuat mereka merasa kenyang setelah lapar. Allah jugalah yang memberikan pada mereka rasa aman dari ketakutan. Padahal, melihat kondisi kekuatan mereka, mereka sangatlah lemah sehingga wajar merasa takut. Inilah dua nikmat luar biasa yang Allah ingatkan kepada mereka.”[15]

Al-Qur’an juga memotivasi setiap muslim untuk berusaha keras mencari rezeki Allah di muka bumi demi menolak rasa laparnya. Allah berfirman dalam QS. Al-Mulk ayat 15, yang artinya: “*Dialah yang menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah sebahagian dari rezeki-Nya. dan hanya kepada-Nya-lah kamu (kembali setelah) dibangkitkan*.” Manusia normal memiliki tanggung jawab besar untuk bekerja dan berusaha, agar ia dapat memenuhi kebutuhannya tanpa meminta-minta.

Kadangkala Allah juga menguji manusia dengan rasa lapar untuk membedakan mana yang benar-benar jujur keimanannya, dan mana yang keimanannya dipenuhi kedustaan. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 55, yang artinya: “*Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar*.”

Menurut Imam as-Syaukani, “Yang dimaksud pada ayat di atas dengan rasa takut apa yang dirasakan seseorang yang khawatir akan menimpanya suatu bahaya dari musuh maupun lainnya. Sedangkan maksud dari rasa lapar adalah kelaparan yang terjadi akibat kekeringan dan gagal panen

---

[15]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur’an*, jilid 6, hlm 3983.

serta berkurangnya harta. Inilah yang kemudian melahirkan krisis."[16]

Kelaparan dalam perspektif al-Qur'an kadangkala merupakan hukuman yang diberikan Allah kepada golongan kafir dan yang suka melakukan maksiat sebagai balasan atas perbuatan buruk mereka. Allah menegaskan hakikat ini dalam QS. An-Nahl ayat 112, yang artinya: "*Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenteram, rezekinya datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah; karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat*."

Mengingat pentingnya menolak rasa lapar sebagai bagian dari motivasi fisologis, al-Qur'an menjadikan memberi makan orang yang kelaparan bagian dari *kaffarah* (penebus) kesalahan yang dilakukan seseorang, seperti *kafarah* sumpah, *kaffarah dzhihar*, dan lain sebagainya. Allah berfirman dalam QS. Al-Ma'idah ayat 89, yang artinya: "*Allah tidak menghukum kamu disebabkan sumpah-sumpahmu yang tidak dimaksud (untuk bersumpah), tetapi Dia menghukum kamu disebabkan sumpah-sumpah yang kamu sengaja, Maka kaffarat (melanggar) sumpah itu, ialah memberi makan sepuluh orang miskin, yaitu dari makanan yang biasa kamu berikan kepada keluargamu, atau memberi pakaian kepada mereka atau memerdekakan seorang budak. barang siapa tidak sanggup melakukan yang demikian, maka kaffaratnya puasa selama tiga hari. yang demikian itu adalah kaffarat sumpah-sumpahmu bila kamu bersumpah (dan kamu langgar). Dan jagalah sumpahmu. Demikianlah Allah menerangkan kepadamu hukum-hukum-Nya agar kamu bersyukur (kepada-Nya)*."

Dalam QS. Al-Mujadilah ayat 4, Allah juga berfiman yang artinya: "*Barangsiapa yang tidak mendapatkan (budak),*

---

[16]Muhammad Ali as-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 1, hlm 159.

maka (wajib atasnya) berpuasa dua bulan berturut-turut sebelum keduanya bercampur. Maka siapa yang tidak kuasa (wajiblah atasnya) memberi makan enam puluh orang miskin. Demikianlah supaya kamu beriman kepada Allah dan Rasul-Nya. dan itulah hukum-hukum Allah, dan bagi orang kafir ada siksaan yang sangat pedih."

Di antara bentuk perhatian besar al-Qur'an terhadap pemenuhan kebutuhan menolak rasa lapar, Allah menjadikan salah satu sarana paling utama untuk menyingkirkan hambatan pada hari kiamat dengan memberikan makan di saat lapar dan kebutuhan yang mendesak. Inilah yang disebutkan Allah dalam QS. Al-Balad ayat 14, yang artinya: "*Atau memberi makan pada hari kelaparan*". Allah juga menyebutkan firman-Nya dalam QS. Al-Insan ayat 8, yang artinya: "*Dan mereka memberiikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan orang yang ditawan*."

b. Motivasi Menolak Rasa Haus.

Manusia tidak akan mampu untuk bertahan hidup tanpa makan dan minum. Kehidupan manusia tidak akan bertahan tanpa keduanya. Mungkin ada orang yang mampu tidak makan berhari-hari, namun ia tidak mampu untuk tidak minum dalam hidupnya. Benarlah apa yang dinyatakan Allah dalam QS. Al-Anbiya' ayat 30, yang artinya: "*Dan dari air Kami jadikan segala sesuatu yang hidup. Maka mengapakah mereka tiada juga beriman*?"

Karena Allah mengetahui bahwa manusia tidak dapat lepas dari kebutuhan akan makan dan minum, Allah memberikan nikmat kepada hamba-Nya dengan diperbolehkan makan minum dari mulai terbenamnya matahari hingga terbitnya fajar, saat berpuasa di bulan Ramadhan. Allah menyatakan hal ini dalam QS. Al-Baqarah ayat 187, yang artinya: "*Dan Makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, Yaitu fajar*."

Bahkan diantara nikmat luar biasa yang diberikan Allah kepada Adam as saat ia dan istri masih berada di syurga, ia dan istri terpelihara dari rasa lapar dan rasa haus. Allah menyatakan hal ini dalam QS. Thaahaa ayat 119, yang artinya: "*Dan sesungguhnya kamu tidak akan merasa dahaga dan tidak (pula) akan ditimpa panas matahari di dalamnya*"."

Allah juga menurunkan dari langit air hujan, agar dapat dikonsumsi manusia dan binatang sebagai salah satu sumber air untuk diminum. Allah berfirman dalam QS. Al-Furqaan ayat 48-49, yang artinya: "*Dia lah yang meniupkan angin (sebagai) pembawa kabar gembira dekat sebelum kedatangan rahmat-Nya (hujan); dan Kami turunkan dari langit air yang amat bersih, agar Kami menghidupkan dengan air itu negeri (tanah) yang mati, dan agar Kami memberi minum dengan air itu sebagian besar dari makhluk Kami, binatang-binatang ternak dan manusia yang banyak*."

Bahkan dalam fiqh, air termasuk dalam barang yang manusia semua memilikinya secara bersamaan. Dan dilarang menghalangi air dari dikonsumsi makhluk lainnya, agar setiap makhluk dapat memenuhi kebutuhannya dan menjauhkan dirinya dari bahaya kekurangan air.

c. Motivasi Melindungi Diri dari Rasa Panas dan Dingin.

Motivasi melindungi diri dari rasa panas dan dingin ini mendorong manusia untuk berpakaian dan membuat tempat tinggal, agar ia dapat terpelihara dari perubahan cuaca, baik di musim panas maupun musim dingin. Al-Qur'an mengisyaratkan pentingnya memperhatikan pemenuhan kebutuhan ini dalam QS. An-Nahl ayat 80-81, yang artinya: "*Dan Allah menjadikan bagimu rumah-rumahmu sebagai tempat tinggal dan Dia menjadikan bagi kamu rumah-rumah (kemah-kemah) dari kulit binatang ternak yang kamu merasa ringan (membawa)nya di waktu kamu berjalan*

dan waktu kamu bermukim dan (dijadikan-Nya pula) dari bulu domba, bulu onta dan bulu kambing, alat-alat rumah tangga dan perhiasan (yang kamu pakai) sampai waktu (tertentu). Dan Allah menjadikan bagimu tempat bernaung dari apa yang telah Dia ciptakan, dan Dia jadikan bagimu tempat-tempat tinggal di gunung-gunung, dan Dia jadikan bagimu pakaian yang memeliharamu dari panas dan pakaian (baju besi) yang memelihara kamu dalam peperangan. Demikianlah Allah menyempurnakan nikmat-Nya atasmu agar kamu berserah diri (kepada-Nya)."

Ibnu Kathir mengomentari ayat di atas: “Allah mengingatkan bahwa di antara kesempurnaan nikmat Allah kepada para hamba-Nya, Allah menjadikan bagi mereka tempat bernaung dan tempat tinggal dari apa yang Allah ciptakan bagi manusia. Manusia dapat memanfaatkan segala apa yang diciptakan Allah sebagai tempatnya berlindung dan berteduh. Bukan hanya itu, Allah juga menjadikan untuk manusia bulu domba, bulu unta, dan bulu kambing, sebagai bahan yang darinya dapat dijadikan perabotan yang dapat membantu manusia, sebagaimana ia juga dapat dibuat menjadi pakaian, untuk melindungi manusia dari cuaca ekstrim, baik panas maupun dingin.”[17]

d. Motivasi Menolak Rasa Letih dan Capek.

Manusia memiliki kecondongan untuk menyukai istirahat dan tidak suka bercapek dan berletih. Manusia sangat menikmati waktu tidur dan istirahatnya. Karena itulah, Allah menjadikan tidur dan istirahat bagian dari tanda-tanda kekuasaan Allah. Allah berfirman dalam QS. Al-Ruum ayat 23, yang artinya: “*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan*."

[17]Ibnu Kathir, *Tafsir al-Qur’an al-Adzhim*, jilid 2, hlm 755.

Allah membagi kehidupan manusia menjadi dua bagian, siang dan malam. Siang dijadikan sebagai waktu dan masa untuk bekerja dan berusaha, sedangkan malam dijadikan sebagai masa dan waktu untuk beristirahat. Ini semua merupakan bagian dari kasih sayang Allah kepada hamba-Nya agar ia mampu memenuhi kebutuhannya. Allah berfirman dalam QS. Al-Qashash ayat 73, yang artinya: "*Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya*."

Manusia tidak mampu untuk tidak tidur, apalagi setelah ia bekerja sampai letih di siang hari, atau ia melakukan perjalanan yang mencapekkan badan. Hanya dengan istirahat dan tidurlah, manusia dapat mengembalikan kekuatan dan semangatnya untuk kembali aktif pada siang di keesokan harinya. Allah mengingatkan manusia akan hakikat ini pada QS. Al-Qashash ayat 72, yang artinya: "*Katakanlah: "Terangkanlah kepadaKu, jika Allah menjadikan untukmu siang itu terus menerus sampai hari kiamat, siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan malam kepadamu yang kamu beristirahat padanya? Maka Apakah kamu tidak memperhatikan?*"

e. Motivasi Menjaga Kehidupan Lewat Bernafas.

Untuk melangsungkan hidupnya manusia perlu bernafas. Manusia sangat membutuhkan udara yang bersih lagi segar. Jika manusia kehilangan udara dan tidak dapat bernafas dalam beberapa menit, ia akan mati. Al-Qur'an mengisyaratkan pentingnya motivasi bernafas dalam kehidupan manusia dalam QS. Yaasiin ayat 43, yang artinya: "*Dan jika Kami menghendaki niscaya Kami tenggelamkan mereka, maka tiadalah bagi mereka penolong dan tidak pula mereka diselamatkan*."

Al-Qur'an juga menyebutkan bahwa Fir'aun dan bala

tentaranya mati karena tidak dapat memenuhi kebutuhan untuk bernafas akibat tenggelam di laut Merah. Allah berfirman dalam QS. Yunus ayat 90, yang artinya: "*Dan Kami memungkinkan Bani Israil melintasi laut, lalu mereka diikuti oleh Fir'aun dan bala tentaranya, karena hendak menganiaya dan menindas (mereka); hingga bila Fir'aun itu telah hampir tenggelam berkatalah dia: "Saya percaya bahwa tidak ada Tuhan melainkan Tuhan yang dipercayai oleh Bani Israil, dan saya termasuk orang-orang yang berserah diri (kepada Allah)"*." Tenggelamnya Fir'aun mengandung pengertian ketidakmampuan Fir'aun untuk memenuhi kebutuhannya untuk bernafas.

Hal yang sama juga terjadi pada putra Nuh as dan kaumnya yang menolak beriman kepada Allah, walaupun Nuh sudah mengingatkan mereka akan datangnya banjir besar. Mereka semua mati karena tidak dapat bernafas saat tenggelam. Allah berfirman dalam QS. Huud ayat 43, yang artinya: "*Anaknya menjawab: "Aku akan mencari perlindungan ke gunung yang dapat memeliharaku dari air bah!" Nuh berkata: "Tidak ada yang melindungi hari ini dari azab Allah selain Allah (saja) yang Maha Penyayang". Dan gelombang menjadi penghalang antara keduanya; maka jadilah anak itu termasuk orang-orang yang ditenggelamkan*."

Kebutuhan untuk bernafas ini merupakan motivasi fisiologis yang paling penting. Hal ini dikarenakan, manusia mampu tidak makan lebih dari satu hari. Ia juga mampu tidak minum kurang dari itu. Tetapi manusia tidak mampu menahan diri untuk tidak bernafas dalam waktu yang lama. Manusia sangat membutuhkan udara agar dirinya tidak binasa.

f. Motivasi Mengeluarkan Sisa Makanan dan Minuman yang Dikonsumsi.

Motivasi ini tidak kalah penting dari motivasi-motivasi fisologis sebelumnya. Setelah manusia makan dan minum

untuk menjaga eksistensi hidupnya, manusia juga membutuhkan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari apa yang telah dikonsumsinya, baik air kecil maupun air besar. Sisa-sisa ini merupakan kotoran yang mengandung racun. Jika tidak dikeluarkan pastinya akan sangat berbahaya bagi tubuh manusia. Allah mengisyaratkan kebutuhan ini dalam QS. An-Nisa' ayat 43 dan QS. Al-Ma'idah ayat 6, yang artinya: "*Atau datang dari tempat buang air*"

Selain motivasi fisiologis untuk mempertahankan hidup, manusia juga memiliki motivasi fisiologis untuk mempertahankan jenisnya. Al-Qur'an mengisyaratkan beberapa motivasi fisiologis untuk mempertahankan jenis ini, sebagai berikut:

1). Motivasi Seksual.

Motivasi seksual termasuk diantara motivasi yang paling kuat yang ada pada diri manusia. Bahkan motivasi ini merupakan motivasi yang paling besar dampaknya terhadap sikap dan perilaku individu dan kesehatan kejiwaannya. Dengan motivasi seksual inilah, manusia didorong untuk mencintai, berpasangan, dan berketurunan.

Menurut Hamid Zahran, walaupun motivasi seksual ini sifatnya fithri, namun ada banyak faktor kejiwaan dan sosial yang memainkan peranan penting dalam menggerakkan syahwat seksual dan memadamkannya. Seseorang akan normal, jika ia mampu menjaga dan mengarahkan syahwat seksual ini pada hal-hal yang sifatnya positif.[18]

Di antara bentuk perhatian al-Qur'an terhadap motivasi ini, Allah menjadikan pernikahan sebagai bagian dari *sunnah kauniyyah* (hukum alam) demi terpeliharanya jenis manusia atau spesies binatang tertentu. Kebutuhan seksual harus dipenuhi dengan cara yang dapat menjamin terwujudnya kehidupan yang tenang. Di antara sunnatullah

[18]Hamid Zahran, *Al-Shihhah al-Nafsiyyah wa al-'Ilaj al-Nafsi*, hlm 39

dalam penciptaan-Nya, Allah menciptakan setiap makhluk berpasang-pasangan, yang dengannya makhluk tersebut dapat mempertahankan jenisnya dengan berhubungan dengan pasangannya. Allah berfirman dalam QS. Al-Zariyaat ayat 49, yang artinya: "*Dan segala sesuatu Kami ciptakan berpasang-pasangan supaya kamu mengingat kebesaran Allah*."

Selain pada manusia dan binatang, perkembangbiakan juga berlaku pada tumbuhan, pepohonan dan buah-buahan. Allah berfirman dalam QS. Al-Ra'du ayat 3, yang artinya: "*Dan Dia-lah Tuhan yang membentangkan bumi dan menjadikan gunung-gunung dan sungai-sungai padanya. dan menjadikan padanya semua buah-buahan berpasang-pasangan*."

Berkembang biak merupakan *gharizah* (insting) yang tertanam pada manusia dan binatang ternak. Allah berfirman dalam QS. Al-Syuura ayat 11, yang artinya: "*(Dia) Pencipta langit dan bumi. Dia menjadikan bagi kamu dari jenis kamu sendiri pasangan-pasangan dan dari jenis binatang ternak pasangan-pasangan (pula), dijadikan-Nya kamu berkembang biak dengan jalan itu*."

Al-Qur'an menjadikan pernikahan bukan hanya sarana untuk memuaskan kebutuhan seksual, namun ia juga merupakan sarana untuk mendapatkan keturunan. Allah berfirman dalam QS. An-nahl ayat 72, yang artinya: "*Allah menjadikan bagi kamu isteri-isteri dari jenis kamu sendiri dan menjadikan bagimu dari isteri-isteri kamu itu, anak-anak dan cucu-cucu*"

Menurut Utsman Najati, motivasi seksual ini merupakan dasar pembentukan rumah tangga, di mana setiap pasangan merasakan ketenangan di dekat pasangannya, ia merasakan ketenangan, keamanan, dan kenikmatan. Inilah yang kemudian melahirkan perasaan cinta dan kasih. Dan rumah tangga tidak akan dapat bertahan tanpa kekocokan

dan saling tolong menolong.[19]

Di antara bentuk perhatian al-Qur'an terhadap motivasi ini, seruan al-Qur'an bagi yang belum menikah untuk segera menikah, dan seruan bagi wali untuk memudahkan urusan pernikahan anak-anaknya. Allah berfirman dalam QS. An-Nuur ayat 32, yang artinya: "*Dan kawinkanlah orang-orang yang sedirian di antara kamu, dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba-hamba sahayamu yang lelaki dan hamba-hamba sahayamu yang perempuan*."

Lebih dari itu, Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa salah satu jalan utama demi terealisasinya kesehatan jiwa adalah lewat pernikahan. Karena tatkala seseorang menikah, dan rumah tangganya dinaungi sakinah mawaddah dan rahmah, maka ia akan berada dalam kondisi jiwa yang sehat. Allah berfirman dalam QS. Al-Ruum ayat 21, yang artinya: "*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir*."

2). Motivasi Kebapakan dan Keibuan.

Manusia secara fithri menyukai anak, karena lewat anak dan keturunannyalah manusia dapat mempertahankan jenisnya. Sangat mudah ditemukan bagaimana ayah dan ibu siap berkorban demi anak-anak mereka, dengan harapan keturunan mereka nantinya mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Di saat laparpun, seorang ibu lebih mendahulukan anaknya yang lapar daripada dirinya. Di tengah rasa lapar dan haus, pengorbanan itu mampu memberikan kebahagiaan luar biasa bagi diri para orang tua.

[19]Utsamn Najati, *Al-Qur'an wa 'Ilm an-Nafs*, hlm 40.

Al-Qur'an mengisyaratkan motivasi ini dalam salah satu do'a yang diabadikan dalam al-Qur'an pada QS. Al-Furqan ayat 74, yang artinya: "*Dan orang orang yang berkata: "Ya Tuhan kami, anugrahkanlah kepada kami isteri-isteri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa*."

Al-Qur'an juga mengabadikan do'a Ibrahim as dalam QS. As-Shaffaat ayat 100 yang artinya: "*Ya Tuhanku, anugrahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang-orang yang saleh*."

Al-Qur'an juga mengisahkan bagaimana Zakariya yang sudah uzur namun belum memiliki keturunan terus menerus berdo'a kepada Allah mengharapkan keturunan. Allah berfirman dalam QS. Ali 'Imran ayat 38 yang artinya: "*Di sanalah Zakariya mendoa kepada Tuhannya seraya berkata: "Ya Tuhanku, berilah aku dari sisi Engkau seorang anak yang baik. Sesungguhnya Engkau Maha Pendengar doa"*."

Kedua do'a yang dipanjatkan Ibrahim as dan Zakariya as di atas di-*ijabah* Allah. Hal ini diisyaratkan dalam QS. Ibrahim ayat 39 yang artinya: "*Segala puji bagi Allah yang telah menganugerahkan kepadaku di hari tua (ku) Ismail dan Ishaq. Sesungguhnya Tuhanku, benar-benar Maha Mendengar (memperkenankan) doa*."

Allah juga berfirman dalam QS. Maryam ayat 7, yang artinya: "*Hai Zakaria, sesungguhnya kami memberi kabar gembira kepadamu akan (beroleh) seorang anak yang namanya Yahya, yang sebelumnya kami belum pernah menciptakan orang yang serupa dengan dia*."

Motivasi kebapakan jugalah yang mendorong Nuh as memohon kepada Allah agar anaknya yang kufur dimasukkan dalam golongan yang selamat dari banjir besar. Motivasi ini jugalah yang mendorongnya terus mengajak anaknya dan menyerunya agar naik ke kapal bersamanya, walaupun si anak tetap keras kepala atas kekufurannya.

Allah berfirman dalam QS. Huud ayat 45, yang artinya: "*Dan Nuh berseru kepada Tuhannya sambil berkata: "Ya Tuhanku, sesungguhnya anakku termasuk keluargaku, dan sesungguhnya janji Engkau itulah yang benar. dan Engkau adalah hakim yang seadil-adilnya*.""

Motivasi keibuan juga disyaratkan al-Qur'an pada QS. Al-Ahqaf ayat 15 yang artinya: *"Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan.*"

Allah menciptakan wanita bersamanya terdapat motivasi keibuan secara fithrah, yang dengannya ia dapat melaksanakan tanggung jawabnya, bukan hanya melahirkan demi mempertahankan jenis, tetapi ia juga mampu menanggung susahnya periode hamil. Bahkan setelah bersalinpun wanita dengan kuat dan tegar terus menyusukan anaknya, dan mengasuhnya hingga ia dewasa dan mampu hidup mandiri.[20]

Al-Qur'an mengabadikan satu kisah yang menunjukkan bagaimana motivasi keibuan mendorong seorang wanita untuk melakukan hai-hal yang sulit dan siap mengorbankan dirinya demi anaknya. Al-Qur'an mengisahkan kisah ibunda Musa as pada QS. Al-Qashash ayat 7, yang artinya: "*Dan Kami ilhamkan kepada ibu Musa; "Susuilah dia, dan apabila kamu khawatir terhadapnya maka jatuhkanlah dia ke sungai (Nil). dan janganlah kamu khawatir dan janganlah (pula) bersedih hati, karena sesungguhnya Kami akan mengembalikannya kepadamu, dan menjadikannya (salah seorang) dari para rasul*."

Setelah ibunda Musa melaksanakan perintah Allah yang disampaikan kepada-Nya melalui Jibril as, si ibu masih sangat khawatir atas keselamatan anaknya. Ia pun mengutus kakak Musa untuk mengikuti Musa dan menyampaikan

---

[20] Utsman Najati, *al-Qur'an wa 'Ilm an-Nafs*, hlm 40.

info terbaru tentang Musa as. Al-Qur'an menggambarkan kondisi kejiwaan ibunda Musa tatkala itu dengan menyatakan: "*Dan menjadi kosonglah hati ibu Musa. Sesungguhnya hampir saja ia menyatakan rahasia tentang Musa, seandainya tidak Kami teguhkan hati- nya, supaya ia termasuk orang-orang yang percaya (kepada janji Allah). Dan berkatalah ibu Musa kepada saudara Musa yang perempuan: "Ikutilah dia" Maka kelihatanlah olehnya Musa dari jauh, sedang mereka tidak mengetahuinya*." (QS. Al-Qashash: 10-11)

Akhirnya, Allah pun menepati apa yang telah dijanjikannya kepada ibunda Musa, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Qashash ayat 13 yang artinya: "*Maka Kami kembalikan Musa kepada ibunya, supaya senang hatinya dan tidak berduka cita dan supaya ia mengetahui bahwa janji Allah itu adalah benar, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya*."

Selain motivasi fisiologis, al-Qur'an juga menjelaskan bahwa dalam diri manusia ada motivasi psikologis spiritualis. Para ahli kejiwaan dewasa ini sering menamakan motivasi ini dengan motivasi psikologis sosiologis, karena motivasi inilah yang mendorong manusia untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya di satu sisi, dan kebutuhan sosiologisnya di sisi yang lain.

Adapun motivasi spiritualis merupakan motivasi yang berkaitan erat dengan aspek spiritual yang ada dalam diri manusia, seperti motivasi beragama, mencintai kebaikan, kebenaran, dan keadilan, serta membenci kejahatan, kebatilan, dan kezaliman.[21]

Sebagian ahli kejiwaan kontemporer berpandangan bahwa motivasi psikologis ini pada umumnya bersifat diperoleh bukan bawaan lahir (fithri). Motivasi ini sangat dipengaruhi oleh faktor pengalaman seseorang, faktor lingkungan, wawasan yang dimiliki, dan hal-hal yang ber-

[21] Utsman Najati, *Al-Qur'an wa 'Ilm an-Nafs*, hlm 42.

peran penting dalam pertumbuhan diri seseorang. Walaupun demikian, ada pula diantara motivasi psikologis ini yang merupakan bawaan lahir seseorang.[22]

Berikut akan dijelaskan secara lebih terperinci beberapa motivasi psikologis spiritualis;

a). Motivasi untuk Beragama.

Dalam diri setiap individu ada kecendrungan untuk beragama, dan tunduk kepada satu Tuhan yang Maha segala kebaikan. Al-Qur'an telah mengisyaratkan adanya motivasi untuk beragama dalam diri manusia, dan motivasi untuk senantiasa mencari Tuhan yang paling pantas disembah, dalam diri manusia tatkala bercerita tentang kisah Ibrahim kecil yang mencari Tuhan.

Allah berfirman dalam QS. Al-An'am ayat 74-82, yang artinya: "*dan (ingatlah) di waktu Ibrahim berkata kepada bapaknya, Aazar "Pantaskah kamu menjadikan berhala-berhala sebagai tuhan-tuhan? Sesungguhnya aku melihat kamu dan kaummu dalam kesesatan yang nyata." dan Demikianlah Kami perlihatkan kepada Ibrahim tanda-tanda keagungan (kami yang terdapat) di langit dan bumi dan (kami memperlihatkannya) agar Dia Termasuk orang yang yakin. ketika malam telah gelap, Dia melihat sebuah bintang (lalu) Dia berkata: "Inilah Tuhanku", tetapi tatkala bintang itu tenggelam Dia berkata: "Saya tidak suka kepada yang tenggelam." kemudian tatkala Dia melihat bulan terbit Dia berkata: "Inilah Tuhanku". tetapi setelah bulan itu terbenam, Dia berkata: "Sesungguhnya jika Tuhanku tidak memberii petunjuk kepadaKu, pastilah aku Termasuk orang yang sesat." kemudian tatkala ia melihat matahari terbit, Dia berkata: "Inilah Tuhanku, ini yang lebih besar". Maka tatkala matahari itu terbenam, Dia berkata: "Hai kaumku, Sesungguhnya aku berlepas diri dari apa yang kamu persekutukan. Sesungguhnya aku menghadapkan diriku*

[22] Sayyid Mursi, *An-Nafs al-Muthma'innah*, hlm 73.

kepada Rabb yang menciptakan langit dan bumi, dengan cenderung kepada agama yang benar, dan aku bukanlah termasuk orang-orang yang mempersekutukan tuhan. dan Dia dibantah oleh kaumnya. Dia berkata: "Apakah kamu hendak membantah tentang Allah, padahal sesungguhnya Allah telah memberi petunjuk kepadaku". dan aku tidak takut kepada (malapetaka dari) sembahan-sembahan yang kamu persekutukan dengan Allah, kecuali di kala Tuhanku menghendaki sesuatu (dari malapetaka) itu. Pengetahuan Tuhanku meliputi segala sesuatu. Maka Apakah kamu tidak dapat mengambil pelajaran (daripadanya) ?" Bagaimana aku takut kepada sembahan-sembahan yang kamu persekutukan (dengan Allah), Padahal kamu tidak mempersekutukan Allah dengan sembahan-sembahan yang Allah sendiri tidak menurunkan hujjah kepadamu untuk mempersekutukanNya. Maka manakah di antara dua golongan itu yang lebih berhak memperoleh keamanan (dari malapetaka), jika kamu mengetahui? orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (syirik), mereka itulah yang mendapat keamanan dan mereka itu adalah orang-orang yang mendapat petunjuk."

Ayat di atas dengan jelas menekankan betapa besar perhatian yang diberikan al-Qur’an terhadap motivasi untuk beragama dan mencari Tuhan yang benar. Bukan hanya sebatas itu, motivasi inipun harus ditanam dengan kokoh dan dijaga untuk tidak dirusak oleh faktor-faktor yang dapat merusaknya. Allah mengingatkan hal ini dalam QS. Al-Ruum ayat 30, yang artinya: "*Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui*."

Setiap orang yang sehat kejiwaannya akan cenderung pada ajaran Islam yang paling sesuai dengan fithrah kemanusiaan, bahkan ia akan berpegang teguh pada ajaran itu agar kehidupannya akan tetap istiqamah dan lurus. Ajaran

Islam inilah yang sesuai dengan ikrar janji yang diambil setiap individu di alam ruh sebelum ia dilahirkan dari rahim ibu. Allah berfirman dalam QS. Al-A'raaf ayat 172, yang artinya: "*Maka Kami selamatkan Hud beserta orang-orang yang bersamanya dengan rahmat yang besar dari Kami, dan Kami tumpas orang-orang yang mendustakan ayat-ayat Kami, dan tiadalah mereka orang-orang yang beriman*."

Walaupun motivasi untuk beragama dan berketuhanan ini ada dalam jiwa setiap individu, namun kadangkala motivasi ini dapat melemah dan dapat pula menguat. Motivasi untuk beragama dan dekat dengan Tuhan akan menguat di saat seseorang merasa sedang berada di depan bahaya dan ancaman yang besar, di mana ia merasa hanya Tuhanlah yang mampu untuk menyelamatkannya. Di saat itulah kecendrungan untuk beragama akan semakin menguat.[23]

Allah mengisyaratkan hakikat ini pada QS. Yunus ayat 22,

هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّى إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلْكِ وَجَرَيْنَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِنْ أَنْجَيْتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ

"*Dialah Tuhan yang menjadikan kamu dapat berjalan di daratan, (berlayar) di lautan. sehingga apabila kamu berada di dalam bahtera, dan meluncurlah bahtera itu membawa orang-orang yang ada di dalamnya dengan tiupan angin yang baik, dan mereka bergembira karenanya, datanglah angin badai, dan (apabila) gelombang dari segenap penjuru menimpanya, dan mereka yakin bahwa mereka telah terkepung (bahaya), Maka mereka berdoa kepada Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya semata-mata. (mereka berkata): "Sesungguhnya jika Engkau menyelamatkan kami dari bahaya ini, pastilah kami akan termasuk*

---

[23]Utsman Najati, *al-Qur'an wa 'Ilm an-Nafs*, hlm 51-52.

orang-orang yang bersyukur”.”

Dalam QS. Al-An’am ayat 63, Allah kembali menegaskan hakikat di atas dalam firman-Nya,

قُلْ مَنْ يُنَجِّيكُمْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَئِنْ أَنْجَانَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ

“*Katakanlah: “Siapakah yang dapat menyelamatkan kamu dari bencana di darat dan di laut, yang kamu berdoa kepada-Nya dengan rendah diri dengan suara yang lembut (dengan mengatakan: “Sesungguhnya jika Dia menyelamatkan kami dari (bencana) ini, tentulah kami menjadi orang-orang yang bersyukur*”””.”

b). Motivasi untuk Memiliki dan Berkuasa.

Di antara motivasi psikologis yang dimiliki manusia dan sangat dipengaruhi oleh proses pertumbuhan dan perkembangannya, motivasi untuk memiliki dan berkuasa. Seorang anak kecil sudah belajar untuk memiliki apa yang ada di sekitarnya, dan berupaya sekeras mungkin mempertahankan apa yang sudah dalam genggamannya untuk tidak dikuasai pihak lain.motivasi ini terus berkembang seiring dengan beragam pengalaman hidup yang dimiliki seseorang.[24]

Secara umum, motivasi untuk memiliki dan berkuasa ini sifatnya diperoleh bukan bawaan lahir. Lingkungan sangat mempengaruhi individu dalam masalah pandangannya terhadap harta, kecintaannya terhadapnya, dan caranya dalam menguasainya. Al-Qur’an mengisyaratkan bahwa kecintaan manusia terhadap harta dan aset berharga merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari aspek psikologis manusia.

Allah berfirman dalam QS. Ali ‘Imran ayat 14,

---

[24]Sayyid Mursi, *An-Nafs al-Muthma’innah*, hlm 75.

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ

“*Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga).*”

Ayat di atas menjelaskan bahwa jiwa manusia terikat dengan kecintaan terhadap kepemilikan harta-harta berharga di atas. Manusia berharap jika ia menguasai harta -harta berharga di atas, pastinya ia akan mendapatkan kedudukan yang tinggi dalam komunitasnya, sehingga ia memiliki kekuatan dan penguasaan atas lainnya.[25]

Lihat bagaimana seorang Fir’aun, setelah ia memiliki harta yang melimpah, kekuasaan yang luas, ia termotivasi untuk merasa sombong, bahkan mengaku bahwa dirinyalah Tuhan. Tidak hanya sekedar sampai disitu, ia bahkan memaksa rakyatnya untuk menyembah dirinya, dan tidak menerima pandangan apapun yang berlawanan dengan pandangannya.

Al-Qur’an mengisyaratkan hal ini dalam QS. Az-Zukhruf ayat 51-53,

وَنَادَى فِرْعَوْنُ فِي قَوْمِهِ قَالَ يَا قَوْمِ أَلَيْسَ لِي مُلْكُ مِصْرَ وَهَذِهِ الْأَنْهَارُ تَجْرِي مِنْ تَحْتِي أَفَلَا تُبْصِرُونَ . أَمْ أَنَا خَيْرٌ مِنْ هَذَا الَّذِي هُوَ مَهِينٌ وَلَا يَكَادُ يُبِينُ . فَلَوْلَا أُلْقِيَ عَلَيْهِ أَسْوِرَةٌ مِنْ ذَهَبٍ أَوْ جَاءَ مَعَهُ الْمَلَائِكَةُ مُقْتَرِنِينَ

“*Dan Fir’aun berseru kepada kaumnya (seraya) berka-*

[25]Hamid Zahran, *al-Shihhah al-Nafsiyyah wa al-‘Ilaj al-Nafsi*, hlm 40

ta: "Hai kaumku, Bukankah kerajaan Mesir ini kepunyaanku dan (bukankah) sungai-sungai ini mengalir di bawahku; Maka Apakah kamu tidak melihat(nya)? Bukankah aku lebih baik dari orang yang hina ini dan yang hampir tidak dapat menjelaskan (perkataannya)? mengapa tidak dipakaikan kepadanya gelang dari emas atau Malaikat datang bersama-sama Dia untuk mengiringkannya?""

Menurut Hamid Zahran, "Motivasi untuk memiliki wujudnya kecenderungan seseorang dan kecintaannya untuk menguasai sesuatu menjadi kepemilikan pribadinya, serta mendapatkan segala hal yang dianggapnya bermanfaat, seperti harta dan aset.[26]

Al-Qur'an dan sunnah menyebutkan beberapa gambaran motivasi untuk memiliki ini dalam banyak ayat, diantaranya:

Pertama, dalam QS. Al-Kahfi ayat 46, Allah berfirman;

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا

"*Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia tetapi amalan-amalan yang kekal lagi saleh adalah lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan*."

Kedua, dalam QS. Al-Fajr ayat 20, Allah berfirman;

وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا

"*Dan kamu mencintai harta benda dengan kecintaan yang berlebihan*."

Ketiga, Rasulullah SAW bersabda;

قلب الشيخ شاب على حب اثنين: طول العمر، وكثرة المال.

[26]*Ibid*, hlm 40.

"*Hati seorang yang sudah tua tetap muda dalam mencintai dua hal; umur yang panjang, dan harta yang banyak*." (HR. Tirmidzi).

Di antara tanda kecintaan seseorang terhadap harta, rasa takutnya terhadap hartanya akan habis jika ia menginfakkannya, sehingga ia tidak mau mengeluarkan zakat hartanya, apalagi bersedekah. Al-Qur'an menyindir sebagian manusia yang sangat pelit dalam QS. Al-Isra' ayat 100;

قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا

"*Katakanlah: "Kalau seandainya kamu menguasai perbendaharaan-perbendaharaan rahmat Tuhanku, niscaya perbendaharaan itu kamu tahan, karena takut membelanjakannya". Dan adalah manusia itu sangat kikir*."

Dalam Islam, mencintai harta tidaklah haram atau dianggap buruk, akan tetapi kecintaan itu hendaknya diinvestasikan pada pintu-pintu kebaikan, dengan mengeluarkan jatah orang miskin dan tidak mampu yang Allah titipkan pada hartanya, menyisihkan sebagian harta untuk membela agama Allah. Motivasi rela mengorbankan harta demi Allah dan demi kebaikan ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal seseorang dan siapa saja pihak -pihak yang banyak berinteraksi dengannya.

c). Motivasi untuk Bersaing.

Secara umum, ada dua bentuk persaingan, *pertama*: bersaing dalam aspek kebaikan, dan *kedua*: bersaing dalam aspek kejahatan. Al-Qur'an sangat mendorong tiap individu untuk senantiasa bersaing dalam hal kebaikan. Perhatikan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 148;

وَلِكُلٍّ وِجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمُ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

"*Dan bagi tiap-tiap umat ada kiblatnya (sendiri) yang ia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah (dalam membuat) kebaikan. di mana saja kamu berada pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian (pada hari kiamat). Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu*."

Allah juga berfirman dalam QS. Ali 'Imran ayat 133,

وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ

"*Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa*."

Dalam QS. Al-Hadid ayat 21, Allah juga berfirman;

سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ

"*Berlomba-lombalah kamu kepada (mendapatkan) ampunan dari Tuhanmu dan syurga yang luasnya seluas langit dan bumi, yang disediakan bagi orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasul-rasul-Nya. Itulah karunia Allah, diberikan-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Allah mempunyai karunia yang besar*."

Sayyid Qutb berkomentar: "Ayat-ayat di atas mendorong dan menyeru manusia untuk berlomba-lomba dalam aspek kebaikan yang sebenarnya, demi terealisasinya target yang pantas diperlombakan, karena berkaitan erat dengan kehidupan akhirat yang kekal abadi. Hal ini bukanlah sekedar memperebutkan ha-hal yang dianggap candaan, hiburan, apalagi sekedar untuk saling berbangga diri. Target yang ingin diperlombakan adalah syurga, yang luasnya seperti luasnya langit dan bumi."[27]

---

[27]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 6, hlm 3492.

Ada banyak aspek dewasa ini dimana seseorang biasa mengasah motivasinya untuk bersaing, seperti persaingan dalam masalah keilmuwan, persaingan politik, persaingan ekonomi, bahkan persaingan olahraga. Al-Qur'an mengajak manusia untuk bersaing di bidang apapun asalkan persaingan itu dalam aspek kebaikan secara umum. Dalam QS. Al-Muthaffifin ayat 26, Allah berfirman;

وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ

"*Dan untuk yang demikian itu hendaknya orang berlomba-lomba*."

d). Motivasi untuk Ber-*intima'* (Berintegrasi dengan Suatu Kelompok).

Motivasi ber-*intima'* ini sangat mendasar dalam jiwa setiap individu, di mana setiap orang pasti menginginkan dirinya terintergrasi dengan tanah airnya, bangsanya, keluarganya, dan utamanya agamanya. Al-Qur'an menekankan pentingnya motivasi berintima' ini, apalagi yang didasarkan pada keimanan kepada Allah dan rasul-Nya. Allah berfirman dalam QS. Al-taubah ayat 23-24;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا آبَاءَكُمْ وَإِخْوَانَكُمْ أَوْلِيَاءَ إِنِ اسْتَحَبُّوا الْكُفْرَ عَلَى الْإِيمَانِ وَمَنْ يَتَوَلَّهُمْ مِنْكُمْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ . قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ

"*Hai orang-orang beriman, janganlah kamu jadikan bapak-bapak dan saudara-saudaramu menjadi wali (mu), jika mereka lebih mengutamakan kekafiran atas keimanan dan*

siapa di antara kamu yang menjadikan mereka wali, maka mereka itulah orang-orang yang zalim. Katakanlah: "Jika bapak-bapak, anak-anak, saudara-saudara, isteri-isteri, kaum keluargamu, harta kekayaan yang kamu usahakan, perniagaan yang kamu khawatiri kerugiannya, dan tempat tinggal yang kamu sukai, adalah lebih kamu cintai dari Allah dan Rasul-Nya dan dari berjihad di jalan nya, maka tunggulah sampai Allah mendatangkan keputusan Nya". Dan Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang fasik."

Di antara perhatian al-Qur'an terhadap motivasi ber-*intima'* ini, al-Qur'an senantiasa menekankan pentingnya berintegrasi dalam umat yang satu, yang disatukan oleh aqidah dan pandangan hidup yang sama, dari mulai Nabi Adam, hingga Nabi Muhammad Saw, sebagai suatu kesatuan *intima'.* Allah berfirman dalam QS. Al-Anbiya' ayat 92;

إِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاعْبُدُونِ

"*Sesungguhnya (agama tauhid) ini adalah agama kamu semua; agama yang satu dan aku adalah Tuhanmu, Maka sembahlah aku*."

Dalam QS. Al-Mu'minun ayat 52, Allah berfirman;

وَإِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاتَّقُونِ

"*Sesungguhnya (agama tauhid) ini, adalah agama kamu semua, agama yang satu, dan aku adalah Tuhanmu, maka bertakwalah kepada-Ku.*"

Intima' terbaik adalah *intima'* kepada umat Islam. ini berarti masuk ke dalam barisan para Nabi dan para pengikutnya sekalian. Inilah intima' orang-orang yang beriman yang teruji keimanannya. Allah berfirman dalam QS. Al-Ma'idah ayat 55;

إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ

"*Sesungguhnya penolong kamu hanyalah Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang yang beriman, yang mendirikan shalat dan menunaikan zakat, seraya mereka tunduk (kepada Allah)*."

Al-Qur'an juga mengingatkan bahwa motivasi untuk berintima' ini hendaknya diarahkan pada arah yang benar. Bahkan Allah mengingatkan setiap individu justru ber-*intima'* dengan kelompok yang dimurkai Allah dari kalangan kafir dan non Islam. Allah berfirman dalam QS. Al-Mumtahanah ayat 13;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَوَلَّوْا قَوْمًا غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ قَدْ يَئِسُوا مِنَ الْآخِرَةِ كَمَا يَئِسَ الْكُفَّارُ مِنْ أَصْحَابِ الْقُبُورِ

"*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu jadikan penolongmu kaum yang dimurkai Allah. Sesungguhnya mereka telah putus asa terhadap negeri akhirat sebagaimana orang-orang kafir yang telah berada dalam kubur berputus asa*."

e). **Motivasi untuk Bermusuhan.**

Menurut Muhammad Abd. Al-Aal, bermusuhan merupakan suatu prinsip yang tertanam dalam jiwa manusia yang digerakkan serangkaian perbuatan dan emosi.[28] Hamid Zahran biasa menamakan motivasi ini dengan motivasi untuk berperang (*daafi' al-Muqatalah*). Motivasi ini diperoleh seseorang dari pengaruh faktor lingkungannya, sebagai konsekwensi dari pergesekan yang tidak dapat terhindarkan dalam interaksi individu dengan kelompoknya. Kadangkala bentuknya konflik yang melibatkan fisik, pengrusakan, hingga menjatuhkan mental pihak lain, yang biasanya lahir sebagai respon dari suatu serangan."[29]

---

[28]Muhammad Abd. Al-Aal, *al-Mafahim al-Nafsiyyah fi al-Qur'an al-Kariim*, hlm 108

[29]Hamid Zahran, *Al-Shihhah al-Nafsiyyah wa al-'Ilaj al-Nafsi*, hlm 40

Secara umum, al-Qur'an memperkenalkan dua bentuk motivasi untuk bermusuhan. Ada motivasi untuk bermusuhan yang terpuji, ada pula motivai untuk bermusuhan yang tercela.

(1). Motivasi untuk Bermusuhan yang Terpuji.

Allah berfirman dalam QS. Al-baqarah ayat 193;

وَقَاتِلُوهُمْ حَتَّى لَا تَكُونَ فِتْنَةٌ وَيَكُونَ الدِّينُ لِلَّهِ فَإِنِ انْتَهَوْا فَلَا عُدْوَانَ إِلَّا عَلَى الظَّالِمِينَ

"*Dan perangilah mereka itu, sehingga tidak ada fitnah lagi dan (sehingga) ketaatan itu hanya semata-mata untuk Allah. jika mereka berhenti (dari memusuhi kamu), maka tidak ada permusuhan (lagi), kecuali terhadap orang-orang yang zalim*."

Imam asy-Syaukani menfasirkan ayat di atas: "Janganlah kalian musuhi kecuali pihak-pihak yang melakukan kezaliman, yakni mereka yang tidak berhenti membuat fitnah dengan memusuhi kalian, dan mereka belum menerima Islam."[30]

Termasuk di antara motivai untuk bermusuhan yang terpuji, motivasi untuk menolak kezaliman atas jiwa manusia. Allah berfirman dalam QS. Al-baqarah ayat 194;

فَمَنِ اعْتَدَى عَلَيْكُمْ فَاعْتَدُوا عَلَيْهِ بِمِثْلِ مَا اعْتَدَى عَلَيْكُمْ

"*Oleh sebab itu barangsiapa yang menyerang kamu, maka seranglah ia, seimbang dengan serangannya terhadapmu*."

Termasuk di antara motivasi untuk bermusuhan yang terpuji, motivasi untuk memusuhi syaithan dan menolak untuk mengikuti langkah-langkahnya. Dalam QS. Fathiir ayat 6, Allah berfirman;

إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا

[30]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 1, hlm 191.

“*Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh bagimu, maka anggaplah ia musuh(mu)*.”

Dalam QS. Al-Baqarah ayat 168, Allah juga berfirman;

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

“*Dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu*.”

Al-Qur’an juga mengingatkan bahwa siapa yang ingin menjadi pengikut para Nabi, ia harus memusuhi syaithan sebagaimana para Nabi juga memusuhi syaithan. Tidak akan mungkin bergabung antara cinta Allah dan para Nabi dengan cinta kepada Syaithan. Allah berfirman dalam QS. Al-An’am ayat 112;

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيَاطِينَ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ زُخْرُفَ الْقَوْلِ غُرُورًا

“Dan demikianlah Kami jadikan bagi tiap-tiap Nabi itu musuh, yaitu syaitan-syaitan (dari jenis) manusia dan (dan jenis) jin, sebahagian mereka membisikkan kepada sebahagian yang lain perkataan-perkataan yang indah-indah untuk menipu (manusia).”

Termasuk dalam motivasi untuk bermusuhan yang terpuji, motivasi untuk memusuhi para musuh Allah, Malaikat, dan para Nabi, dari golongan orang-orang kafir. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 98;

مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِلَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَرُسُلِهِ وَجِبْرِيلَ وَمِيكَالَ فَإِنَّ اللَّهَ عَدُوٌّ لِلْكَافِرِينَ

“*Barang siapa yang menjadi musuh Allah, malaikat-malaikat-Nya, rasul-rasul-Nya, Jibril dan Mikail, maka sesungguhnya Allah adalah musuh orang-orang kafir*.”

(2). Motivasi untuk Bermusuhan yang Tercela.

Termasuk dalam kategori ini, motivasi untuk memusuhi sesama umat Islam, motivasi untuk bermusuhan yang menimbulkan pelanggaran terhadap hak orang lain dengan kezaliman, dan motivasi untuk membunuh jiwa yang darahnya dilindungi dalam pandangan Islam. Allah mengingatkan hakikat ini dalam firman-Nya dalam QS. Al-Baqarah ayat 190;

وَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

"*Dan perangilah di jalan Allah orang-orang yang memerangi kamu, (tetapi) janganlah kamu melampaui batas, karena sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas*."

Al-Qur'an juga mengingatkan bahwa kebencian terhadap suatu kelompok tidak boleh menjadi motivasi untuk menzalimi kelompok itu. Dan Allah juga sangat mendorong agar terjalin kerja sama dalam kebaikan dan ketaqwaan, bukan kerja sama yang terjalin atas dasar dosa dan saling memusuhi. Allah berfirman dalam QS. Al-Ma'idah ayat 2;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحِلُّوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا آمِّينَ الْبَيْتَ الْحَرَامَ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنْ رَبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَآنُ قَوْمٍ أَنْ صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَنْ تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

"*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keredhaan*

dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya."

Ada banyak sekali bentuk-bentuk permusuhan yang tercela yang diingatkan al-Qur'an agar dihindari manusia, diantaranya:

Pertama: Permusuhan dalam bentuk ucapan (*al-'Udwan al-Qauli*). Termasuk dalam bentuk ini, mengejek, menghina, menggunjing, mempermalukan, mengadu domba, berdusta, dan lain sebagainya.

Allah mengingatkan bahwa permusuhan bentuk ini sangat penting untuk dihindari karena dapat melemahkan persatuan umat. Allah berfirman dalam QS. Al-Hujuraat ayat 11-12;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ . يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ

"Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh Jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan

lainnya, boleh Jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim. Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha penerima taubat lagi Maha Penyayang."

Sayyid Qutb berkomentar: "Masyarakat berkebajikan yang ingin diwujudkan Islam adalah masyarakat yang terbimbing dengan hidayah al-Qur'an, masyarakat yang menjunjung tinggi adab dan sopan santun, masyarakat yang menolak segala bentuk perbuatan yang dapat mengurangi nilai kemuliaannya, yang lahir dari kemuliaan Islam itu sendiri."[31]

Kedua: Permusuhan dalam bentuk perbuatan. Permusuhan bentuk ini mencakup segala bentuk perlawanan terhadap badan, baik dengan pukulan, pelukaan, pembakaran, hingga pembunuhan. Permusuhan bentuk ini merupakan permusuhan yang paling buruk. Permusuhan bentuk inilah yang memotivasi seorang Qabil untuk membunuh saudara kandungnya Habil. Allah berfirman dalam QS. Al-ma'idah ayat 27;

وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ

"*Ceritakanlah kepada mereka kisah kedua putera Adam (Habil dan Qabil) menurut yang sebenarnya, ketika kedua-*

[31] Sayyid Qutb, *Fi dzilal al-Qur'an*, jilid 6, hlm 3344.

nya mempersembahkan korban, Maka diterima dari salah seorang dari mereka berdua (Habil) dan tidak diterima dari yang lain (Qabil). ia berkata (Qabil): "Aku pasti membunuhmu!" Berkata Habil: "Sesungguhnya Allah hanya menerima (korban) dari orang-orang yang bertakwa"."

Al-Qur'an memberikan perhatian besar akan bahaya permusuhan bentuk ini, sampai-sampai Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 29;

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ

"*Dan janganlah kamu membunuh dirimu*."

Al-Thabari menafsirkan ayat di atas; "Janganlah engkau membunuh sesamamu, padahal karena pengikut agama yang satu, seruan yang satu. Allah menganggap seseorang membunuh saudaranya se-akidah seperti ia membunuh dirinya sendiri."[32]

Merujuk pada ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara mengenai masalah motivasi, akan ditemukan bahwa al-Qur'an bukan hanya sekedar berbicara mengenai berbagai bentuk motivasi, namun lebih dari itu al-Qur'an juga mengemukakan suatu metode Qur'ani dalam mengontrol dan mengendalikan motivasi dalam diri setiap individu.

Secara umum, metode qur'ani dalam mengendalikan motivasi ini dapat dibagi menjadi dua bagian; *pertama,* metode qur'ani dalam mengendalikan motivasi fisiologis, dan *kedua,* metode qur'ani dalam mengendalikan motivasi psikologis spiritualis. Kedua metode di atas akan dijelaskan sebagai berikut;

Metode Qur'ani dalam mengendalikan Motivasi fisiologis.

Penting untuk dipahami bahwa al-Qur'an sama sekali tidak pernah memerintahkan manusia untuk mengubur

[32]Ibnu jarir al-Thabari, *Jami' al-Bayan*, jilid 3, hlm 2262.

motivasi-motivasi fisiologis apalagi yang sifatnya fithri (bawaan lahir), justru al-Qur'an mengarahkan manusia untuk memenuhi segala kebutuhan fisologisnya lewat jalan yang halal. Al-Qur'an meletakkan dasar penting untuk memenuhi kebutuhan fisiologis sebagai berikut:

1. Untuk memenuhi kebutuhan makan dan minum, al-Qur'an memerintahkan untuk mengkonsumsi yang halal, bukan hanya zatnya yang halal, tetapi juga halal sumber harta yang dengannya digunakan untuk membeli bahan yang akan dikonsumsi. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 168, yang artinya: "*Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan*."

   Dalam QS. Al-Baqarah ayat 172, Allah juga berfirman,yang artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah*."

   Al-Qur'an memerintahkan pentingnya keseimbangan dalam konsumsi makanan dan minuman agar terpelihara kesehatan secara umum. Allah berfirman dalam QS. Al-A'raaf ayat 31, yang artinya: "*Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan*."

   Imam as-Syaukani berkomentar: "Allah memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk makan, minum, dan melarang mereka untuk berlebih-lebihan. Tidak termasuk zuhud orang yang meninggalkan makan dan minum, atau meninggalkannya sama sekali, karena ia membunuh dirinya sendiri. Dan termasuk sikap berlebihan, makan dan minum bukan karena kebutuhan, dan makan di saat kenyang."[33]

   Al-Qur'an menyeru kepada yang mampu dan kaya

[33]Muhammad Ali as-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 2, hlm 200

untuk memberikan makanan kepada yang membutuhkan dan kelaparan agar kebutuhan mereka dapat terpenuhi. Bahkan al-Qur'an menyindir orang kaya yang tidak mau memberiikan makan yang kelaparan sebagaimana firman Allah dalam QS. Yaasiin ayat 47:

وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ قَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنُطْعِمُ مَنْ لَوْ يَشَاءُ اللَّهُ أَطْعَمَهُ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ

"Dan apabila dikatakakan kepada mereka: "Nafkahkanlah sebahagian dari rezeki yang diberikan Allah kepadamu", maka orang-orang yang kafir itu berkata kepada orang-orang yang beriman: "Apakah Kami akan memberi makan kepada orang-orang yang jika Allah menghendaki tentulah Dia akan memberinya makan, tiadalah kamu melainkan dalam kesesatan yang nyata"."

Sayyid Qutb berkomentar: "Islam memberikan solusi terhadap salah satu masalah penting di masyarakat, yakni kemiskinan, dengan mewajibkan atas orang kaya mengeluarkan sebagain dari hartanya sebagai zakat untuk membantu orang yang miskin dan berkebutuhan sehingga mampu memenuhi kebutuhan dasarnya. Dalam zakat terkandung makna pensucian harta, sebagaimana di dalamnya terkandung makna ibadah."[34]

2. Untuk memenuhi kebutuhan untuk terlindungi dari panas dan dingin, al-Qur'an memerintahkan untuk memakai pakaian yang halal, membangun rumah dan tempat tinggal yang halal. Allah berfirman dalam QS. Al-A'raaf ayat 31-32, yang artinya: "*Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan ja-*

[34]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 5, hlm 2971.

nganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. Katakanlah: "Siapakah yang mengharamkan perhiasan dari Allah yang telah dikeluarkan-Nya untuk hamba-hamba-Nya dan (siapa pulakah yang mengharamkan) rezeki yang baik?" Katakanlah: "Semuanya itu (disediakan) bagi orang-orang yang beriman dalam kehidupan dunia, khusus (untuk mereka saja) di hari kiamat." Demikianlah Kami menjelaskan ayat-ayat itu bagi orang-orang yang mengetahui."

Imam as-Syaukani berkomentar: "Perhiasan (*ziinah*) merupakan sesuatu yang dengannya seseorang dapat memperindah dirinya, baik dari pakaian atau lainnya yang hukumnya mubah, seperti perhiasan logam yang tidak ditemukan larangan syara' untuk dipakai. Sebagaian ulama memahami perhiasan yang dimaksud pada ayat ini pakaian yang bagus, yang mahal, yang bernilai, selama bukan termasuk yang dilarang Allah untuk dipakai. Siapa yang menganggap bahwa yang berpakaiaan indah dan bagus menentang sikap zuhud, maka ia telah salah persepsi."[35]

3. Untuk memenuhi kebutuhan seksual, al-Qur'an memerintahkan untuk menikah sebagai sarana yang disyari'atkan. Allah berfirman dalam QS. An-Nuur ayat 32, yang artinya: "*Dan kawinkanlah orang-orang yang sedirian diantara kamu, dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba-hamba sahayamu yang lelaki dan hamba-hamba sahayamu yang perempuan*."

   Al-Qur'an memberikan peluang bagi mereka yang memiliki kebutuhan seksual yang besar, sedangkan istrinya tidak mampu untuk memuaskan kebutuhannya, untuk dapat berpoligami dengan batasan empat istri maksimal dengan syarat utama ia mam-

[35]Muhammad Ali as-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 2, hlm 200.

pu berlaku adil zahir dan bathin kepada para istrinya, agar ia terpelihara dari tidak memenuhi kebutuhannya lewat jalan yang haram. Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 3, yang artinya: "*dan jika kamu takut tidak akan dapat Berlaku adil terhadap (hak-hak) perempuan yang yatim (bilamana kamu mengawininya), Maka kawinilah wanita-wanita (lain) yang kamu senangi: dua, tiga atau empat. kemudian jika kamu takut tidak akan dapat Berlaku adil, Maka (kawinilah) seorang saja, atau budak-budak yang kamu miliki. yang demikian itu adalah lebih dekat kepada tidak berbuat aniaya*."

Agar kebutuhan seksual dapat terpenuhi dan terpuaskan, al-Qur'an memperbolehkan pasangan suami istri untuk menggauli pasangannya dengan cara dan gaya yang mereka sukai, selama bukan pada waktu (saat haidh dan nifas) dan tempat (melalui dubur) yang diharamkan Allah. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 223:

نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ

"*Isteri-isterimu adalah (seperti) tanah tempat kamu bercocok tanam, Maka datangilah tanah tempat bercocok-tanammu itu bagaimana saja kamu kehendaki*."

Di saat seseorang tidak mampu menikah karena keterbatasan materiil maupun fisik, Al-Qur'an memerintahkan mereka yang berada pada situasi itu untuk memelihara diri dan kemaluannya, salah satunya dengan memperbanyak puasa sunnah. Allah berfirman dalam QS. An-Nuur ayat 33, yang artinya: "*Dan orang-orang yang tidak mampu kawin hendaklah menjaga kesucian (diri)nya, sehingga Allah memampukan mereka dengan karunia-Nya*."

Nabi Muhammad Saw bersabda:

يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، فمن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء

"*Wahai para pemuda, siapa diantara kalian yang sudah mampu menikah, maka hendaklah ia menikah. Sesungguhnya menikah itu lebih menjaga pandangan dan lebih memelihara kemaluan. Siapa yang belum mampu menikah, maka hendaklah ia banyak berpuasa, karena puasa mampu mengekang motivasi seksualnya*." (HR. Bukhari).

Metode Qur'ani dalam Mengendalikan Motivasi Psikologis Spiritualis.

Dalam mengendalikan motivasi psikologis spiritualis, Al-Qur'an meletakkan dasar aturan sebagai berikut;

1). Untuk mengendalikan motivasi untuk beragama, al-Qur'an mengarahkan sikap beragama harus di dasarkan pada keimanan kepada Allah, dan rukun iman lainnya, dengan keihlasan beribadah kepada Allah. Allah berfirman dalam QS. Al-An'am ayat 161-163, yang artinya: "*Katakanlah: "Sesungguhnya aku telah ditunjuki oleh Tuhanku kepada jalan yang lurus, (yaitu) agama yang benar, agama Ibrahim yang lurus, dan Ibrahim itu bukanlah termasuk orang-orang musyrik". Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. tiada sekutu bagiNya; dan demikian itulah yang diperintahkan kepadaku dan aku adalah orang yang pertama-tama menyerahkan diri (kepada Allah)"*."

2). Untuk mengendalikan motivasi untuk memiliki dan

berkuasa, al-Qur'an mengarahkan agar kepemilikan atas sesuatu dilakukan melalui jalan yang halal, dan setelah dimiliki harus pula digunakan untuk tujuan yang halal. Apa-apa yang dimiliki manusia di dunia sifatnya *fana',* sehingga al-Qur'an mengarahkan motivasi manusia ke arah kekayaan yang abadi di akhirat lewat amal-amal saleh. Allah berfirman dalam QS. Ali 'Imran ayat 15, yang artinya: "*Katakanlah: "Inginkah aku kabarkan kepadamu apa yang lebih baik dari yang demikian itu?". untuk orang-orang yang bertakwa (kepada Allah), pada sisi Tuhan mereka ada surga yang mengalir dibawahnya sungai-sungai; mereka kekal didalamnya. dan (mereka dikaruniai) isteri-isteri yang disucikan serta keridhaan Allah. dan Allah Maha melihat akan hamba-hamba-Nya*."

3). Untuk mengendalikan motivasi untuk bersaing, al-Qur'an mengarahkan semangat berkompetisi pada hal-hal yang sifatnya kebaikan. Yang paling utama untuk diperebutkan adalah yang sifatnya abadi, itulah syurga Allah di akhirat kelak. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 148:

فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ

"*Maka berlomba-lombalah (dalam membuat) kebaikan*."

4). Untuk mengendalikan motivasi untuk ber-*intima',* al-Qur'an menyeru manusia agar ber-*intima'* kepada Allah, rasul-Nya, dan golongan orang yang beriman. Allah berfirman dalam QS. Al-Ma'idah ayat 55, yang artinya: "*Sesungguhnya penolong kamu hanyalah Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang yang beriman, yang mendirikan shalat dan menunaikan zakat, seraya mereka tunduk (kepada Allah)*."

Selain itu, al-Qur'an juga memerintahkan untuk

melepaskan diri dari segala bentuk *intima'* berdasarkan ke-*wala'*-an yang tidak didasarkan pada keimanan pada Allah dan rasul-Nya. Allah berfirman dalam QS. Al-Mujadilah ayat 22, yang artinya; "*Kamu tak akan mendapati kaum yang beriman pada Allah dan hari akhirat, saling berkasih-sayang dengan orang-orang yang menentang Allah dan Rasul-Nya, Sekalipun orang-orang itu bapak-bapak, atau anak-anak atau saudara-saudara ataupun keluarga mereka. mereka itulah orang-orang yang telah menanamkan keimanan dalam hati mereka dan menguatkan mereka dengan pertolongan yang datang daripada-Nya. dan dimasukan-Nya mereka ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya. Allah ridha terhadap mereka, dan merekapun merasa puas terhadap (limpahan rahmat)-Nya. mereka Itulah golongan Allah. Ketahuilah, bahwa sesungguhnya hizbullah itu adalah golongan yang beruntung*."

5). Untuk mengendalikan motivasi untuk bermusuhan, al-Qur'an menjauhkan manusia dari permusuhan yang timbul akibat kebencian dan kedengkian, dengan mengarahkan manusia untuk memusuhi mereka yang memusuhinya. Segala bentuk permusuhan harus dikaitkan dengan nilai ketaqwaan.

Al-Qur'an memerintahkan umat Islam untuk saling memaafkan, berlapang dada, selama ia mampu melakukannya, karena yang demikian itulah yang lebih baik. Allah berfirman dalam QS. Al-Syuura ayat 40, yang artinya: "*Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungan) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim*."

6). Untuk mengendalikan motivasi untuk bermusuhan secara lisan lewat ucapan, al-Qur'an memerintah-

kan orang beriman untuk menyibukkan dirinya dengan mengingat Allah, membaca al-Qur'an, daripada mengungkit-ungkit aib dan kekurangan orang lain. Al-Qur'an juga memotivasi manusia untuk senantiasa berkata yang baik-baik, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Baqarah ayat 83:

وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا

"*Serta ucapkanlah kata-kata yang baik kepada manusia*."

Allah juga berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 53, yang artinya; "*dan Katakanlah kepada hamba-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia*."

Penting untuk diperhatikan bahwa pemenuhan motivasi fisiologis, psikologis, dan spiritualis, serta sosiologis, termasuk dalam faktor penting dalam membina karakter seseorang, dan memelihara jenisnya. Seseorang tidak akan memiliki kepribadian yang normal dan tidak mungkin merealisasikan kesehatan jiwa, kecuali ia menerapkan prinsip – prinsip berikut ini:

a). Pemenuhan kebutuhan akan kesehatan haruslah melalui jalan yang disyari'atkan. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 168, yang artinya: "*Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu*."

b). Pemenuhan kebutuhan akan kesehatan merupakan saran bukanlah tujuan utama. Manusia memenuhi kebutuhannya untuk memelihara hidupnya, menjaga keturunannya, karena itulah al-Qur'an menye-

ru umat Islam untuk mengatur kebuthan mereka dan mengendalikannya. Allah berfirman dalam QS. Al-Munafiquun ayat 9, yang artinya: "*Hai orang-orang beriman, janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian Maka mereka Itulah orang-orang yang merugi*."

c). Semua kebutuhan yang membahayakan kesehatan harus ditekan, karena masuk dalam kategori khaba'its. Allah berfirman dalam QS. Al-A'raaf ayat 157, yang artinya: "*dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk*." Kebutuhan untuk merokok, minum khamar, makan bangkai, semuanya wajib ditekan dan tidak dipenuhi. Hal yang sama berlaku juga dalam pentingnya menekan suka bermusuhan, saling membenci, dan saling dengki. Allah berfirman dalam QS. Al-A'raaf ayat 33, yang artinya: "*Katakanlah: "Tuhanku hanya mengharamkan perbuatan yang keji, baik yang nampak ataupun yang tersembunyi, dan perbuatan dosa, melanggar hak manusia tanpa alasan yang benar, (mengharamkan) mempersekutukan Allah dengan sesuatu yang Allah tidak menurunkan hujjah untuk itu dan (mengharamkan) mengada-adakan terhadap Allah apa yang tidak kamu ketahui*.""

d). Pemenuhan kebutuhan yang bernilai kesehatan harus melalui cara yang halal bukan yang haram, kecuali dalam kondisi darurat. Allah berfirman dalam QS. Al-baqarah ayat 173, yang artinya: "*tetapi Barangsiapa dalam Keadaan terpaksa (memakannya) sedang Dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, Maka tidak ada dosa baginya*."

e). Pemenuhan kebutuhan yang bernilai kesehatan tidak boleh dilakukan secara berlebihan, seperti sampai menyiksa diri dan badan. Salah satu sifat

'Ibadurrahman yang disebutkan dalam QS. Al-Furqan ayat 67; "*dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian*."

f). Manusia tidak mampu memenuhi semua kebutuhannya dalam hidupnya. Tidaklah semua yang diimpikan dapat diraih. Hal ini terjadi baik karena keterbatasan kemampuan materiil, maupun karena keterbatasan kemampuan moriil.[36]

2. Perhatian Al-Qur'an terhadap Hal-Hal yang Berkaitan dengan Emosi Jasmani dan Pengendaliannya

Allah berfirman dalam QS. Al-Balad ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

"*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah*."

Imam as-Syaukani berkomentar: "manusia senantiasa hidup di tengah kesusahan dan kepayahan, hingga ia akhirnya meninggal dunia."[37]

Sayyid Qutb juga berkomentar: "manusia hidup di tengah kesulitan dan kepayahan, kerja keras dan upaya maksimal, perjuangan dan pengorbanan. Kesulitan merupakan sifat dasar kehidupan dunia, walaupun bentuknya berbeda antara satu individu dengan lainnya. Orang yang paling merugi adalah mereka yang sudah susah di dunia, juga masih susah di akhirat. Sedangkan orang yang paling beruntung adalah mereka yang bekerja keras di dunia untuk mendekatkan diri kepada Allah, hingga ia lepas dari sulit-

---

[36]Muhammad Audah Muhammad, Kamal Mursi, *al-Shihhah al-nafsiyyah fi Dha'u 'Ilm an-nafs wa al-Islam*, hlm 111-115.

[37]Muhammad Ali as-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 5, hlm 443.

nya dunia, dan mampu meraih nikmatnya akhirat."[38]

Ayat di atas mengisyaratkan bahwa emosi dan gairah manusia terus dikuras didunia sebagai konsekwensi dari berbagai kesulitan yang dihadapi manusia dalam hidupnya di dunia. Al-Qur'an banyak mengisyaratkan emosi manusia dalam banyak ayat. Bukan hanya sampai disitu, al-Qur'an juga memberiikan metode yang jitu bagaimana dengannya manusia mampu mengendalikan emosinya dalam menghadapi berbagai kesulitan yang ada dalam hidupnya.

Emosi, menurut Sufyan Isma'il Mathar, berarti "kondisi ketegangan yang lahir pada suatu makhluk hidup yang disertai dengan perubahan fisiologis internal atau perubahan gerakan atau ucapan eksternal, seperti emosi marah, di mana ketegangan atau emosi itu bertambah setiap kali individu dihadapkan pada faktor-faktor yang mengingatkannya secara tiba–tiba, sedangkan ia belum mempersiapkan diri menghadapinya dengan model. Emosi juga dipahami sebagai posisi yang diambil individu tatkala ia menghadapi bahaya yang terus bertambah yang mengancam dirinya, baik fisik maupun mental, seperti emosi takut, atau tatkala terealisasi tujuan utama, seperti emosi gembira, atau tatkala didorongnya motivasi atau di saat ia terpenuhi, seperti motivasi seksual dan lapar.pada diri seseorang, emosi terbentuk dari: perasaan (*'awathif*), alur rasa (*'uqdah*), arah pikiran (*ittijah aqli*), kecendrungan (*muyul*), suasana hati (*mizaj*), dan karakteristik emosi (*simah infi'ali*)."[39]

Muhammad Abdul Aal mendefenisikan unsur-unsur emosi di atas sebagai berikut:

a. '*Awathif* (perasaan) berkaitan erat dengan kegembiraan dalam kondisi mencintai, dan kepedihan dalam kondisi membenci.[40]

---

[38]Sayyid Qutb, *Fi dzilal al-Qur'an*, jilid 6, hlm 3909.

[39]Sufyan Isma'il Mathar, *al-Shihhah al-Nafsiyyah*, (Kairo: Maktabah al-Thalib al-Jami'I, cet ke-1, 2008), hlm 67.

[40]Muhammad Abdul Aal, *al-Mafahiim al-Nafsiyyah fi al-Qur'an al-Kariim*, hlm 148.

b. '*Uqdah* (alur rasa) merupakan kondisi emosional bawah sadar yang menyakitkan, dimana bentuknya variatif, diantaranya rasa berdosa (*zanb*), rasa menyesal (*hasrah*), rasa sedih (*huzn*), dan rasa ketidak nyamanan (*dhiiq*).[41]

c. *Ittijaah aqli* (arah pikiran) merupakan respons individu secara umum terkait topik tertentu. Arah pikiran menunjukkan orientasi persepsi (*tawajjuh idraki*) dan kesiapan untuk merespon terkait topik tertentu.[42]

Menurut penulis, arah pikiran (*ittijah aqli)* ini merupakan kesiapan mental maupun intelektual yang boleh jadi sifatnya duniawi maupun ukhrawi. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 148, Allah berfirman yang artinya: "*Dan bagi tiap-tiap umat ada kiblatnya (sendiri) yang ia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah (dalam membuat) kebaikan*."

Arah pikiran haruslah benar, sehingga kejiwaan individu diarahkan kepada kebaikan, sebagaimana yang diikrarkan Ibrahim as dalam QS. Al-An'am ayat 79:

إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ

"*Sesungguhnya aku menghadapkan diriku kepada Rabb yang menciptakan langit dan bumi, dengan cenderung kepada agama yang benar, dan aku bukanlah Termasuk orang-orang yang mempersekutukan tuhan*."

Arah pikiran yang harus dituju setiap jiwa agar dapat selama dan meraih kemenangan hanyalah orientasi untuk Allah semata. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 112, Allah berfirman, yang artinya: "*(tidak*

[41] *Ibid*.
[42] *Ibid*.

demikian) bahkan Barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati."

d. *Muyul* (Kecendrungan) artinya keluar dari posisi tengah. Hal ini merupakan salah satu jenis dari pengalaman emosional yang layak diberikan perhatian yang berkaitan dengan perhatiannya kepada satu topik tertentu, dan disertai dengan aktivitas tertentu.[43]

   Menurut penulis, kecendrungan (*muyul*) satu sisi atas sisi lain kadangkala lahir disertai dengan kezaliman, sebagaimana yang diisyaratkan Allah dalam QS. An-Nisa' ayat 129, yang artinya: "...*karena itu janganlah kamu terlalu cenderung (kepada yang kamu cintai), sehingga kamu biarkan yang lain terkatung-katung*..."

   Kecendrunganpun kadangkala wujudnya berpalingnya seseorang dari kebenaran, sebagaimana yang diisyaratkan Allah dalam QS. An-Nisa' ayat 27, yang artinya: "*dan Allah hendak menerima taubatmu, sedang orang-orang yang mengikuti hawa nafsunya bermaksud supaya kamu berpaling sejauh-jauhnya (dari kebenaran)*."

   Kecenderungan juga kadangkala wujudnya keterikatan seseorang secara terus menerus kepada urusan tertentu, atau perhatian berkesinambungan terhadapnya, seperti hobi, baik membaca, olahraga, berpelesir, dan lain sebagainya.

5. *Mizaj* (Suasana hati), seperti sikap plin plan (*mutaqallib*), malas (*mutaballid*), ekstrovert (*munbasith*), atau antusias (*haad*).

---

[43] *Ibid*, hlm 136.

Penulis berpandangan bahwa antara rasa (*ahasis*), perasaan (*masya'ir*), gairah ('*awathif*) dan emosi (*infi'al*), masing-masing saling dihubungkan dengan hubungan tumpang tindih dengan yang lain.

Berikut ini akan dipaparkan dengan lebih terperinci perhatian al-Qur'an baik terkait gairah ('*awathif*), perasaan (*masya'ir*), maupun emosi (*infi'al*) dan bagaimana mengendalikannya.

Perhatian Al-Qur'an Terhadap Ghairah ('Awathif).

Menurut Sufyan Ismail Mathar, '*awathif* (ghairah) merupakan "konsekwensi dari posisi yang diambil yang berlangsung berulang-ulang, dan berkaitan dengan kebahagiaan, yang lahir darinya gairah cinta. Begitu juga posisi yang diambil yang berlangsung berulang-ulang, dan berkaitan dengan kepedihan, yang lahir darinya ghairah benci."[44]

Diantara ghairah yang disebutkan dalam al-Qur'an yaitu:

a). Ghairah Keibuan ('*Athifah al-Umumah*)

Ghairah ini merupakan kecendrungan hati seorang ibu terhadap anaknya, keterikatan yang terjalin antara ibu dengan anak yang dipenuhi dengan cinta dan kesungguhan memberiikan perlindungan untuk anak.

Allah mengisyaratkan Ghairah keibuan ini dalam QS. Al-Qashash ayat 10:

b). *Ghairah* Kebapakan ('*athifah al-Ubuwwah*)

Ghairah ini wujudnya kesungguhan ayah dalam memberiikan segala bentuk kebaikan, keselamatan,

[44]Sufyan Isma'il Mathar, *al-Shihhah al-nafsiyyah*, hlm 67.

dan menolak segala bentuk bahaya dan hal yang tidak diinginkan dari anak.

Al-Qur’an mengisyaratkan *ghairah* kebapakan ini dalam QS. Huud ayat 45 mengenai Nabi Nuh AS, yang artinya: “*dan Nuh berseru kepada Tuhannya sambil berkata: “Ya Tuhanku, sesungguhnya anakku termasuk keluargaku, dan Sesungguhnya janji Engkau itulah yang benar. dan Engkau adalah hakim yang seadil-adilnya.”*”

Al-Qur’an juga mengabadikan *ghairah* kebapakan Ya’qub AS saat ia Khawatir akan keselamatan Yusuf AS dalam QS. Yusuf ayat 13, yang artinya: “*berkata Ya’qub: “Sesungguhnya kepergian kamu bersama Yusuf Amat menyedihkanku dan aku khawatir kalau-kalau Dia dimakan serigala, sedang kamu lengah dari padanya.”*”

Begitu juga *ghairah* kebapakan Ya’qub, saat ia dilaporkan juga kehilangan adik Yusuf, Bunyamin, dalam QS. Yusuf ayat 87, yang artinya: “*Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”*.”

c). Ghairah Keanakan (‘*Athifah al-Bunuwwah*)

Gairah ini wujudnya perhatian anak kepada anaknya, dan kesungguhannya agar si ayah mendapatkan keselamatan dan kebaikan dalam hidupnya.

Al-Qur’an mengabadikah ghairah keanakan Ibrahim as terhadap ayahnya dalam dialog keduanya yang begitu emosional. Allah berfirman dalam QS. Maryam ayat 43-45, yang artinya: “*Wahai bapakku, sesungguhnya telah datang kepadaku sebahagian ilmu pengetahuan yang tidak datang kepadamu,*

maka ikutilah Aku, niscaya aku akan menunjukkan kepadamu jalan yang lurus. Wahai bapakku, janganlah kamu menyembah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu durhaka kepada Tuhan yang Maha Pemurah. Wahai bapakku, sesungguhnya aku khawatir bahwa kamu akan ditimpa azab dari Tuhan yang Maha pemurah, maka kamu menjadi kawan bagi syaitan"."

d). *Ghairah* Kesaudaraan ('*athifah al-Ukhuwwah*)

Ghairah ini tidak hanya wujud dalam hubungan antar saudara kandung, tidak juga bentuk persaudaraan lain yang lebih jauh.

Al-Qur'an mengabadikan keghairahan kesaudaraan Musa AS terhadap saudaranya Harun AS dalam QS. Thaahaa ayat 29-32 yang artinya: "*dan Jadikanlah untukku seorang pembantu dari keluargaku, (yaitu) Harun, saudaraku, teguhkanlah dengan Dia kekuatanku, dan jadikankanlah Dia sekutu dalam urusanku*."

Sayyid Qutb mengomentari ayat di atas: "Musa bermohon kepada Allah agar dalam menjalankan tugasnya ia diperbantukan dengan Harun, yang siap mendukungnya, menguatkannya, dan berdiskusi dengannya dalam masalah di mana saudaranya itu memiliki keahlian lebih daripadanya."[45]

Bahkan ketika terjadi perbedaan pandangan antara kedua saudara, Musa dan Harun, Al-Qur'an mengabadikan momen itu dalam QS. Thaahaa ayat 94, yang artinya: "*Harun menjawab' "Hai putera ibuku, janganlah kamu pegang janggutku dan jangan (pula) kepalaku; Sesungguhnya aku khawatir bahwa kamu akan berkata (kepadaku): "Kamu telah memecah antara Bani Israil dan kamu tidak memelihara amanat-*

[45]Sayyid Qutb, *Fi dzilal al-Qur'an*, jilid 4, hlm 2333.

ku"."

Selain Musa dan harun, Al-Qur'an juga mengabadikan *ghairah* kesaudaraan antara Yusuf dengan adiknya Bunyamin dalam QS. Yusuf ayat 69, yang artinya: "*dan tatkala mereka masuk ke (tempat) Yusuf. Yusuf membawa saudaranya (Bunyamin) ke tempatnya, Yusuf berkata : "Sesungguhnya aku (ini) adalah saudaramu, Maka janganlah kamu berdukacita terhadap apa yang telah mereka kerjakan"*."

e). Ghairah Kecintaan dan Kasih sayang ('*Athifah al-Mawaddah wa al-Rahmah*)

Ghairah bentuk ini biasanya wujud dalam hubungan antara suami dan istri, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Ruum ayat 21, yang artinya: "*dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir*."

Namun, kadangkala cinta dan kasih sayang juga lahir antar kerabat dan keluarga dekat. Allah berfirman dalam QS. Al-Syuura ayat 23, yang artinya: "… *Katakanlah: "Aku tidak meminta kepadamu sesuatu upahpun atas seruanku kecuali kasih sayang dalam kekeluargaan"* …"

Imam al-Aluusi berkomentar: "Artinya, jika sekiranya kalian belum mengetahui hakku karena kenabianku dan sifatku sebagai rahmat yang umum dan nikmat yang sempurna, maka tidak kurang dari cinta kepadaku memberiikan hak kepada kerabat dan menjaga silaturrahim dengan baik."[46]

[46] Syihabuddin al-Aluusi, *Ruuh al-Ma'ani*, jilid 9, hlm 30.

Timbul pertanyaan, dari begitu banyak bentuk *ghairah* yang disebutkan langsung maupun lewat isyarat dalam al-Qur’an, bagaimana al-Qur’an mengarahkan manusia agar mampu menguasai dan mengendalikan gahirahnya?

Untuk menjawab pertanyaan di atas, perlu direnungkan firman Allah dalam QS. Al-Taubah ayat 24:

قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ

“*Katakanlah: “Jika bapak-bapak, anak-anak, saudara-saudara, isteri-isteri, kaum keluargamu, harta kekayaan yang kamu usahakan, perniagaan yang kamu khawatiri kerugiannya, dan tempat tinggal yang kamu sukai, adalah lebih kamu cintai dari Allah dan RasulNya dan dari berjihad di jalan nya, Maka tunggulah sampai Allah mendatangkan keputusan NYA”. dan Allah tidak memberii petunjuk kepada orang-orang yang fasik*.”

Ibnu Kathir mengomentari ayat di atas: “Allah memerintahkan Rasul-Nya untuk memberikan ancaman kepada mereka yang lebih mendahulukan cintanya kepada keluarga dan kerabatnya daripada Allah dan rasul-Nya dan berjihad di jalan-Nya…”[47]

Selain ayat di atas, perlu juga direnungkan firman Allah dalam QS. Al-Mujadalah ayat 22:

لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُمْ بِرُوحٍ مِنْهُ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ

[47]Ibnu kathir, *Tafsir al-Qur’an al-Azhim*, jilid 2, hlm 452.

أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“*Kamu tak akan mendapati kaum yang beriman pada Allah dan hari akhirat, saling berkasih-sayang dengan orang-orang yang menentang Allah dan Rasul-Nya, sekalipun orang-orang itu bapak-bapak, atau anak-anak atau saudara-saudara ataupun keluarga mereka. meraka itulah orang-orang yang telah menanamkan keimanan dalam hati mereka dan menguatkan mereka dengan pertolongan yang datang daripada-Nya. dan dimasukan-Nya mereka ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya. Allah ridha terhadap mereka, dan merekapun merasa puas terhadap (limpahan rahmat)-Nya. mereka Itulah golongan Allah. ketahuilah, bahwa sesungguhnya hizbullah itu adalah golongan yang beruntung*.”

Sayyid Qutb berkomentar: “Inilah perbandingan sempurna antara pengikut Allah dan pengikut syaithan, kecendrungan kepada kelompok yang istimewa, melepaskan diri dari segala hambatan dan segala faktor penarik, hanya terikat dengan ikatan yang satu, tali yang satu. Allah tidak menciptakan bagi seseorang dua hati dalam dadanya. Dan dalam diri seseorang tidak mungkin bercampur dua cinta; cinta kepada Allah dan Rasul-Nya atau cinta kepada musuh Allah dan rasul-Nya. Pilihannya hanya dua; beriman atau tidak beriman. Adapun keduanya sekaligus maka tidak mungkin bergabung selamanya, walaupun itu ayah mereka, anak mereka, saudara mereka, bahkan kerabat mereka. Ikatan darah berhenti pada garis batasan keimanan. Keduanya dapat diperhatikan selama tidak ada saling permusuhan antara dua panji; panji Allah dan panji syaithan.”[48]

Kedua ayat di atas menjelaskan bahwa manusia hendaknya mengarahkan pemenuhan *ghairah*-nya menuju cinta kepada Allah, Rasul-Nya dan orang-orang yang beriman, bukan kepada selainnya. Jika tidak, maka nacaman kebinasaan dan kemudian siksaan dan hukuman lain ada

[48]Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur’an*, jilid 6, hlm 3514.

di hadapan mata. Tatkala seseorang mampu mengarahkan pemenuhan ghairahnya menuju Allah, Rasul-Nya dan golongan beriman, maka syurga dan keridhaan Alla-lah balasannya.

3. Perhatian Al-Qur'an Terhadap Perasaan (*Masya'ir*)

Ada beberapa perasaan *(masya'ir)* yang disebutkan dalam al-Qur'an, baik langsung maupun tidak langsung, antara lain:

a. Perasaan keintiman dan keakraban (*al-Syu'ur bi al-ulfah*)

Allah berfirman dalam QS. Ali Imran ayat 103, yang artinya: "*dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, Maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara*..."

Allah juga mengisyaratkan persaan ini dalam QS. Al-Anfal ayat 63, yang artinya: "*dan yang mempersatukan hati mereka (orang-orang yang beriman). walaupun kamu membelanjakan semua (kekayaan) yang berada di bumi, niscaya kamu tidak dapat mempersatukan hati mereka, akan tetapi Allah telah mempersatukan hati mereka. Sesungguhnya Dia Maha gagah lagi Maha Bijaksana*."

b. Perasaan berdosa (*al-Syu'ur bi al-Zanbi*)

Muhammad Abdul Aal berkata: "dosa artinya pelanggaran terhadap nilai akhlaq. Dan rasa berdosa merupakan tanda yang menujukkan suatu kondisi emosional yang menyertai suatu tindakan, yang dianggap bahwa orang tersebut pantas untuk disalah-

kan."[49]

Al-Qur'an mengarahkan kepada mereka yang berbuat dosa dan merasa berdosa untuk bersegera bertaubat kepada Allah, menyesali perbuatan, dan bersegera meninggalkan perbuatan dosa itu dengan tekad yang bulat tidak mau mengulanginya.

Allah berfirman dalam QS. Ali Imran ayat 135, yang artinya: "*dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau Menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui*."

Ibnu Kathir berkomentar: "Jika mereka melakukan dosa, mereka bersegera bertaubat dan beristighfar."[50]

Allah juga berfirman dalam QS. Al-Zumar ayat 53, yang artinya: "*Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*."

Setiap yang berbuat dosa pastinya sangat berharap dapat ampunan Allah. Allah berfirman dalam QS. Al-An'am ayat 54, yang artinya: "*apabila orang-orang yang beriman kepada ayat-ayat Kami itu datang kepadamu, Maka Katakanlah: "Salaamun alaikum. Tuhanmu telah menetapkan atas Diri-Nya kasih sayang, (yaitu) bahwasanya barang siapa yang berbuat kejahatan di antara kamu lantaran kejahilan,*

[49]Muhammad Abdul Aal, *al-Mafahim al-nafsiyyah fi al-Qur'an al-Kariim*, hlm 73.

[50]Ibnu Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Adzhim*, jilid 1, hlm 540.

kemudian ia bertaubat setelah mengerjakannya dan Mengadakan perbaikan, Maka Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

c. Perasaan Pedih dan Sakit (*al-Syu'ur bi al-Alam*)

Muhammad Abdul Aal mendefenisikan *al-alam* (pedih dan sakit) dengan "rasa sakit yang luar biasa yang muncul akibat penyakit atau pukulan, atau luka luar, atau trauma kejiwaan, yang pada akhirnya menimbulkan spasme, tojat tertekan, dan teriakan yang tinggi."[51]

Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 104, yang artinya: "*janganlah kamu berhati lemah dalam mengejar mereka (musuhmu). jika kamu menderita kesakitan, Maka Sesungguhnya merekapun menderita kesakitan (pula)*..."

Dalam tafsir Jalalain disebutkan: "*Ta'lamun* artinya mendapatkan rasa sakit akibat luka."[52]

d. Perasaan Sedih (*al-Syu'ur bi al-Huzni*)

Muhammad Abdul Aal berpandangan bahwa "*al-Huzn* (sedih) lahir dari kehilangan sesuatu, baik yang sifatnya materiil maupun moriil, yang dianggap berharga bagi seseorang. Kesedihan merupakan lawan dari kebahagiaan. Sedih juga merupakan emosi yang lahir dari datangnya banyak cobaan. Sedih merupakan suasana hati yang tenang mendekati putus asa dan frustasi. Dalam kesedihan terdapat pengakuan keharusan menerima kehilangan sesuatu yang berharga, dan meyakini bahwa segala

---

[51] Muhammad Abdul Aal, *al-Mafahiim al-Nafsiyyah fi al-Qur'an al-Karim*, hlm 25.

[52] Jalaluddin al-Mahalli, Jalaluddin al-Suyuthi, *Tafsir Jalalain*, hlm 125.

sesuatu akan berakhir menuju kebinasaan.”[53]

Allah berfirman dalam QS. Ali Imran ayat 153, yang artinya: “*(ingatlah) ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada seseorangpun, sedang Rasul yang berada di antara kawan-kawanmu yang lain memanggil kamu, karena itu Allah menimpakan atas kamu Kesedihan atas kesedihan, supaya kamu jangan bersedih hati terhadap apa yang luput dari pada kamu dan terhadap apa yang menimpa kamu. Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan*.”

Al-Qur’an mengabadikan kesedihan Ya’qub atas kehilangan Yusuf dalam QS. Yusuf ayat 82, yang artinya: “*dan tanyalah (penduduk) negeri yang Kami berada disitu, dan kafilah yang Kami datang bersamanya, dan Sesungguhnya Kami adalah orang-orang yang benar”*.”

Lebih dari itu, al-Qur’an bahkan mengabadikan do’a Ya’qub kepada Allah agar diringankan baginya rasa sedihnya dalam QS. Yusuf ayat 86, yang artinya: “*Ya’qub menjawab: “Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya.”*”

Ibnu Ashuur dalam tafsirnya *al-Tahrir wa al-Tanwiir* berkomentar: “*al-Bats* artinya kesedihan yang mendalam, yaitu memipirkan sesuatu yang buruk. Sedangkan al-Huzn artinya merasa kecewa atas berlalunya sesuatu. Antara kata *al-bats* dan kata *al-Huzn* dihubungkan dengan korelasi umum dan khusus. Keduanya menimpa Ya’qub AS, karena beliau terus memikirkan Yusuf, anaknya yang hilang-bagaimana nasibnya di perasingannya. Sebagaimana beliau juga menyayangkan kenapa anaknya ia

53Muhammad Abd. Majid Abd. Aal, *al-Mafahim al-Nafsiyyah fi al-Qur’an al-Kariim*, hlm 49.

harus berpisah darinya."[54]

e. Perasaan putus asa dan bosan (*al-Syu'ur bi al-Asaa wa al-Sa'amah*)

Allah berfirman dalam QS. Al-Hadid ayat 23, yang artinya: "*(kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri*."

Allah juga berfirman dalam QS. Fushshilat ayat 30, yang artinya: "*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu*"."

Dari pemaparan di atas, lahir pertanyaan; Bagaimana al-Qur'an mengarahkan orang-orang yang bersedih, kecewa, putus asa, bahkan merasa bersalah dapat keluar dari perasaan demikian?

Untuk menjawabnya, resapi firman Allah dalam QS. Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

"*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*."

Begitu pula firman Allah dalam QS. Fushshilat ayat 30:

[54] Muhammad Thahir bin Ashuur, *Al-Tahriir wa al-Tanwiir*, jilid 7, hlm 45.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

"*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".*"

Tidak dapat dipungkiri, perasaan berdosa, sedih, putus asa, bahkan bosan, dapat membuat seseorang merasa dadanya sempit, dan hatinya sakit. Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa dada yang sempit dan hati yang sakit tidak ada penyembuhnya kecuali beribadah kepada Allah, agar dilapangkan sesak yang ada dan dipulihkan sakit yang muncul. Perhatikan firman Allah dalam QS. Al-Hijr ayat 97-99:

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ . فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ . وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

"*Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat), dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal).*"

Al-Qur'an bahkan mengabadikan kisah Nabi Yunus as yang dadanya sempit dan hatinya sakit akibat umatnya tidak memperdulikan dakwahnya, sehingga ia memutuskan meninggalkan mereka, kemudian Allah ingatkan beliau dengan cobaan ditelan ikan Paus selama beberapa masa, pada akhirnya beliau selamat, bahkan dadanya yang semit dan hatinya yang sakit berangsur pulih berkat zikir dan ibadah yang beliau lakukan di dalam perut ikan Paus.

Allah menceritakan kisah Nabi Yunus dalam QS. Al-An-

biya' ayat 87-88, yang artinya: "*Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam Keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), Maka ia menyeru dalam Keadaan yang sangat gelap: "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha suci Engkau, Sesungguhnya aku adalah Termasuk orang-orang yang zalim." Maka Kami telah memperkenankan doa-nya dan menyelamatkannya dari pada kedukaan. Dan demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman*."

Perhatikan juga firman Allah dalam QS. As-Shaaffaat ayat 143-144:

فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ . لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ

"*Maka kalau sekiranya Dia tidak termasuk orang-orang yang banyak mengingat Allah, niscaya ia akan tetap tinggal di perut ikan itu sampai hari berbangkit*."

Dapat disimpulkan bahwa, ibadah yang dilakukan dengan kejujuran hati merupakan pengobatan terbaik bagi segala bentuk kegundahan dan kegalauan bahkan kesedihan yang sering dialami setipa orang, sehingga ia mampu menguasainya.

4. Perhatian Al-Qur'an Terhadap Emosi (*Infi'alat*)

Emosi merupakan perilaku yang dampaknya tercermin pada tubuh manusia. Al-Qur'an banyak bercerita tentang emosi, mulai dari cinta (*hub*), benci (*kurh*), takut (*khauf*), dan gembira (*farh*).

Berikut ini akan dibahas dengan lebih terperinci emosi -emosi di atas dalam perspektif al-Qur'an;

a. Cinta (*Hubb*)

Hubb atau cinta, menurut Muhammad Abd. Aal, artinya "menginginkan apa yang dipandang atau disangkakan baik untuk kenikmatan…cinta merupakan hubungan an-

tara dua pihak dimana di dalamnya terdapat perasaan rela (ridha), tenang, aman, dan keinginan mendekat bahkan memiliki secara spontan, atau dengan gaya yang diterima oleh kedua pihak."[55]

Rasa cinta yang tumbuh diantara seseorang dengan yang ada disekitarnya merupakan bagian dari kebutuhan yang mutlak dipenuhi agar kehidupan seseorang secara kejiwaan dapat normal. Orang yang mencintai dan dicintai akan hidup dengan senang dan bahagia bersama dirinya maupun bersama orang lain. Sebaliknya, orang yang kehilangan cinta, ia akan menjalani kehidupannya dengan sangat menyedihkan, tanpa ketenangan, bahkan ia berpotensi untuk menjadi orang yang menyimpang secara kejiwaan.

Dalam al-Qur'an, Allah menyebutkan banyak sekali bentuk-bentuk *hubb* atau cinta, antara lain:

1). *Hubbullah* (Cinta kepada Allah)

Menurut Utsman Najati, cinta seseorang kepada Allah dan ibadahnya kepada-Nya dua tuntutan tertinggi dan dua target terbesar, yang dengannya kebahagiaan dapat terealisasi, bukan hanya di dunia tetapi juga di akhirat.[56]

Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 165, yang artinya: "*dan diantara manusia ada orang-orang yang menyembah tandingan-tandingan selain Allah; mereka mencintainya sebagaimana mereka mencintai Allah. Adapun orang-orang yang beriman Amat sangat cintanya kepada Allah. dan jika seandainya orang-orang yang berbuat zalim itu mengetahui ketika mereka melihat siksa (pada hari kiamat), bahwa kekuatan itu kepunyaan Allah semuanya, dan bahwa Allah Amat berat siksaan-Nya (niscaya mereka menyesal)*."

---

[55]Muhammad Abd. Aal, *al-mafahim al-nafsiyyah fi al-Qur'an*, hlm 44.
[56]Muhammad Utsman Najati, *al-Qur'an wa Ilm an-Nafs*, hlm 91

Bagi seorang mukmin yang sebenarnya, tidak ada bentuk kecintaan apapun yang boleh didahulukan atas cinta kepada Allah, bukan kepada harta, anak, pasangan, bahkan kepada diri sendiri. Allah berfirman dalam QS. Al-taubah ayat 24, yang artinya: “*Katakanlah: “Jika bapa-bapa , anak-anak , saudara-saudara, isteri-isteri, kaum keluargamu, harta kekayaan yang kamu usahakan, perniagaan yang kamu khawatiri kerugiannya, dan tempat tinggal yang kamu sukai, adalah lebih kamu cintai dari Allah dan RasulNya dan dari berjihad di jalan nya, Maka tunggulah sampai Allah mendatangkan keputusan NYA”. dan Allah tidak memberii petunjuk kepada orang-orang yang fasik*.”

2). ***Hubbu Rasulillah* (Cinta kepada Rasulullah)**

Cinta kepada Rasulullah adalah bagian dari cinta kepada Allah, karena tidak mungkin seseorang beriman tanpa cinta kepada Allah dan rasul-Nya dengan mengikuti tuntunan yang dibawanya. Allah berfirman dalam QS. Ali Imran ayat 31:

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“*Katakanlah: “Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah Aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu.” Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*.”

Siapa yang cinta Allah dan cinta rasul-Nya, dijanjikan Allah akan mendapatkan kenikmatan manisnya iman yang tidak dapat dijangkau siapapun kecuali yang masuk golongan itu. Rasulullah bersabda:

ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيمان: أن يكون الله

ورسوله أحبّ إليه من سواهما، وأن يحبّ المرء لا يحبّه إلا لله، وأن يكره أن يعود في الكفر كما يكره أن يقذف في النار

“*Ada tiga golongan, siapa yang berada di dalamnya akan merasakan manisnya iman: pertama, Allah dan rasul-Nya lebih ia cintai daripada siapapun selain keduanya. Kedua, tidak mencintai seseorang kecuali karena Allah. Ketiga, ia benci kembali kafir sebagaimana ia benci jika dicampakkan ke dalam neraka*.” (HR. Bukhari)

Salah satu wujud cinta kepada Rasulullah dengan meneladani ibadahnya, akhlaknya, dan caranya dalam ber-*mu’amalah*. Itu semua tidak mungkin terwujud tanpa mempelajari sirah dan sunahnya. Beliau ada teladan terbaik dalam kehidupan. Allah berfirman dalam QS. Al-Ahzab ayat 21, yang artinya: “*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah*.”

Cinta kepada Rasulullah haruslah didahulukan atas segala cinta lainnya kepada makhluk, bahkan kepada diri sendiri. Rasulullah pernah bersabda:

لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحبّ إليه من والده وولده والناس أجمعين

“*Tidak sempurna iman seseorang diantara kalian sampai aku menjadi orang yang paling dicintainya, lebih dari orang tuanya, anaknya, dan semua manusia*.” (HR. Bukhari).

3). *Hubbul Iman* (Cinta kepada Iman)

Allah berfirman dalam QS. Al-Hujuraat ayat 7:

وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ

"...*tetapi Allah menjadikan kamu 'cinta' kepada keimanan dan menjadikan keimanan itu indah di dalam hatimu*..."

Imam al-Syaukani berkomentar: "Allah menjadikan keimanan hal yang paling kalian cintai dalam hati kalian, sehingga kalian tidak melakukan apapun kecuali yang sejalan dengan apa yang kalian imani dari hal-hal yang baik... Allah menjadikan iman itu baik dan indah dalam hati kalian, sehingga ucapan dan perbuatan sesuai dengan keimanan."[57]

4). *Hubbu an-Nafsi* (Cinta Kepada Diri Sendiri)

Tidak ada orang yang tidak cinta pada dirinya sendiri. Tiap orang mencari kesenangan dan kebahagiaan karena ia cinta pada dirinya. Manusia berusaha menghindar dari berbagai bentuk bahaya yang mengancam jiwanya karena ia cinta dirinya sendiri. Allah berfirman dalam QS. Al-A'raaf ayat 188, yang artinya: "*Katakanlah: "Aku tidak berkuasa menarik kemanfaatan bagi diriku dan tidak (pula) menolak kemudharatan kecuali yang dikehendaki Allah. dan Sekiranya aku mengetahui yang ghaib, tentulah aku membuat kebajikan sebanyak-banyaknya dan aku tidak akan ditimpa kemudharatan. aku tidak lain hanyalah pemberi peringatan, dan pembawa berita gembira bagi orang-orang yang beriman"*."

Bahkan, seorang Nabi Sulaiman karena cintanya

[57]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 5, hlm 60

pada dirinya, ia bermohon kepada Allah agar ia dianugerahkan kekuasaan yang tidak diberikan kepada siapapun selainnya. Allah berfirman dalam QS. Shaad ayat 35:

قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَهَبْ لِي مُلْكًا لَا يَنْبَغِي لِأَحَدٍ مِنْ بَعْدِي إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

"*Ia berkata: "Ya Tuhanku, ampunilah aku dan anugerahkanlah kepadaku kerajaan yang tidak dimiliki oleh seorang juapun sesudahku, Sesungguhnya Engkaulah yang Maha Pemberi*"."

5). *Hubbu al-Walad* (Cinta kepada Anak)

Al-Qur'an mengabadikan cinta Ya'qub kepada Yusuf dalam QS. Yusuf ayat 8, yang artinya: *"(yaitu) ketika mereka berkata: "Sesungguhnya Yusuf dan saudara kandungnya (Bunyamin) lebih dicintai oleh ayah kita dari pada kita sendiri*."

Cinta orang tua kepada anak bagian dari fithrah, karena orang tua sangat berharap keturunannya dapat melanjutkan karya-karya mereka sebelumnya.

6). *Hubbu an-Naas* (Cinta kepada manusia)

Hubungan akrab antar manusia yang didasarkan atas cinta merupakan bagian dari nikmat Allah kepada umat manusia. Allah berfirman dalam QS. Al-Anfal ayat 62-63, yang artinya: "*Maka Sesungguhnya cukuplah Allah (menjadi pelindungmu). Dialah yang memperkuatmu dengan pertolongan-Nya dan dengan Para mukmin, dan yang mempersatukan hati mereka (orang-orang yang beriman). walaupun kamu membelanjakan*

semua (kekayaan) yang berada di bumi, niscaya kamu tidak dapat mempersatukan hati mereka, akan tetapi Allah telah mempersatukan hati mereka. Sesungguhnya Dia Maha gagah lagi Maha Bijaksana."

7). *Hubbun Fillah* (Cinta karena Allah)

Tidak ada contoh konkret cinta kepada sesama karena Allah lebih besar dari cinta kaum Anshar (penduduk asli madinah) kepada kaum Muhajirin (Pendatang dari Mekah). Ashar cinta kepada Muhajirin bukan untuk tujuan duniawi, namun semata-mata karena Allah

Allah berfirman dalam QS. Al-Hasyr ayat 9, yang artinya: "*Dan orang-orang yang telah menempati kota Madinah dan telah beriman (Anshor) sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin), mereka (Anshor) 'mencintai' orang yang berhijrah kepada mereka (Muhajirin). dan mereka (Anshor) tiada menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa-apa yang diberikan kepada mereka (Muhajirin); dan mereka mengutamakan (orang-orang muhajirin), atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka dalam kesusahan. dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka Itulah orang orang yang beruntung*."

8). *Hubbu al-Maal wa al-Khair* (Cinta kepada Harta)

Banyak orang cinta kepada harta. Mereka rela bekerja siang dan malam semata-mata hanya untuk mengumpulkan harta sebanyak – banyaknya. Allah berfirman dalam QS. Al-Fajr ayat 20:

وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا

"*dan kamu mencintai harta benda dengan kecintaan yang berlebihan*."

Allah juga berfirman dalam QS. Al-'Aadiyaat ayat 8:

وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ

"*dan Sesungguhnya Dia sangat bakhil karena cintanya kepada harta*."

Sulaiman as pernah memohon ampunan kepada Allah karena terlalu sibuk dengan kuda dan hartanya sehingga ia terlambat shalat menghadap Allah. Allah berfirman dalam QS. Shaad ayat 32:

فَقَالَ إِنِّي أَحْبَبْتُ حُبَّ الْخَيْرِ عَنْ ذِكْرِ رَبِّي حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ

"*Maka ia berkata: "Sesungguhnya aku menyukai kesenangan terhadap barang yang baik (kuda) sehingga aku lalai mengingat Tuhanku sampai kuda itu hilang dari pandangan"*."

Nabi Muhammad Saw pernah bersabda:

لو كان لابن آدم واديان من ذهب لأحب ان يكون له ثالث

"*Jika seorang anak Adam punya dua lembah dari emas, pasti ia akan senang jika dapat lembah yang ketiga*." (HR. Bukhari)

9). *Hubbu al-Jins* (Cinta kepada Lawan Jenis)

Setiap makhluk diciptakan Allah berpasang-pasangan. Pada manusia, cinta terhadap lawan je-

nis akan mulai tampak pada orang yang sudah baligh dan dewasa. Cinta inilah yang terjadi pada Istri Raja Mesir al-Aziz kepada Yusuf. Allah berfirman dalam QS. Yusuf ayat 30, yang artinya: "*Dan wanita-wanita di kota berkata: "Isteri Al Aziz menggoda bujangnya untuk menundukkan dirinya (kepadanya), Sesungguhnya cintanya kepada bujangnya itu adalah sangat mendalam. Sesungguhnya Kami memandangnya dalam kesesatan yang nyata*.""

Agar manusia dapat mengontrol cinta ini, diperintahkan untuk menikah dan menjaga kemaluan, agar kebutuhan ini dapat dipuaskan dengan jalan yang halal. Allah berfirman dalam QS. An-Nuur ayat 32, yang artinya: "*Dan kawinkanlah orang-orang yang sedirian diantara kamu, dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba-hamba sahayamu yang lelaki dan hamba-hamba sahayamu yang perempuan. jika mereka miskin Allah akan memampukan mereka dengan kurnia-Nya. dan Allah Maha Luas (pemberian-Nya) lagi Maha mengetahui*."

Pernikahan merupakan salah satu tanda kebesaran Allah dan kasih sayang-Nya kepada makhluk-Nya, sebagaimana ia juga bagian dari *sunnatullah* dalam kehidupan. Agar tanggung jawab khalifah dapat diemban manusia dengan baik, manusia diperintahkan untuk menikah dan berketurunan. Allah berfirman dalam QS. Ar-Ruum ayat 21, yang artinya: "*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir*."

10). ***Hubbu ad-Dunya*** **(Cinta kepada Dunia)**

Allah berfirman dalam QS. Al-Insan ayat 27:

إِنَّ هَؤُلَاءِ يُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ وَيَذَرُونَ وَرَاءَهُمْ يَوْمًا ثَقِيلًا

"*Sesungguhnya mereka (orang kafir) menyukai kehidupan dunia dan mereka tidak memperdulikan kesudahan mereka, pada hari yang berat (hari akhirat)*."

Jalaluddin al-Suyuthi menafsirkan kata *"al-'ajilah"* pada ayat di atas dengan kehidupan dunia.[58]

11). ***Hubbu al-Syahwat*** **(Cinta kepada Syahwat)**

Allah berfirman dalam QS. Ali Imran ayat 14:

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ

"*Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, Yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga)*."

b. Benci (*Kurh*)

Muhammad Abd al-Aal mendefenisikan benci dengan: Perasaan yang mengharapkan senantiasa datangnya keburukan, dan berkaitan erat dengan sekelompok perasaan

[58]Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin al-Suyuthi, *Tafsir al-Jalalain*, hlm 568

kejiwaan lainnya, seperti dengki dan iri."[59]

Sedangkan menurut Utsman Najati, "Benci merupakan lawan dari cinta, manusia secarafitrah mencintai apa yang mendatangkan manfaat baginya, dan menggembirakannya, apalagi yang membuatkan merasakan kenikmatan dan kelezatan, sebagaimana ia juga membenci segala yang dapat mendatangkan mudharat untuknya, menyakitinya, dan mengakibatkan kepadanya keletihan dan rasa sakit."[60]

Menurut hemat penulis, benci merupakan sesuatu dimana jiwa me3ncoba lari darinya, dan tidak menerimanya, bahkan ia berharap selainnya. Hal ini tampak dari beberapa ayat al-Qur'an yang bercerita tentang benci.

Pertama, firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 216, yang artinya: "*Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui*."

Kedua, firman Allah dalam QS. Al-Anfal ayat 5 yang artinya: "*Sebagaimana Tuhanmu menyuruhmu pergi dan rumahmu dengan kebenaran, Padahal Sesungguhnya sebagian dari orang-orang yang beriman itu tidak menyukainya*."

Menurut Abd. Mun'im al-Hafni, yang dimaksud dengan *Qital* (perang) pada ayat pertama adalah Jihad. Banyak orang benci jihad, karena dalam penegakannya menuntut kesiapan mengeluarkan biaya yang tidak kecil, meninggalkan tanah air dan kerabat serta keluarga, bahkan harus siap menghadapi potensi kematian terbunuh di medan perang, atau minimal terluka. Karena itulah manusia dasarnya tidak menyukai perang.[61]

[59]Muhammad Abd al-Aal, *al-Mafahim al-Nafsiyyah fi al-Qur'an*, hlm 130.
[60]Utsman Najati, *Al-Hadits an-Nabawi wa 'Ilm an-Nafs*, hlm 107.
[61]Abd. Mun'im al-Hafni, *Mausu'ah al-Qur'an al-Adzhim*, jilid 2, hlm 1789.

Menurut hemat penulis, secara umum benci itu ada tiga macam; kebencian yang diwajibkan, kebencian yang diharamkan, dan kebencian yang dibolehkan. Berikut akan dijelaskan dengan lebih terperinci.

1) Kebencian yang Diwajibkan (*al-Kurh al-Wajib*)

Dalam beberapa kondisi, kebencian justru menjadi suatu kewajiban, seperti membenci musuh Allah, sebagaimana yang diisyaratkan dalam QS. Al-Mujadilah ayat 22 yang artinya: "*Kamu tak akan mendapati kaum yang beriman pada Allah dan hari akhirat, saling berkasih-sayang dengan orang-orang yang menentang Allah dan Rasul-Nya, sekalipun orang-orang itu bapak-bapak, atau anak-anak atau saudara-saudara ataupun keluarga mereka. Meraka itulah orang-orang yang telah menanamkan keimanan dalam hati mereka dan menguatkan mereka dengan pertolongan yang datang daripada-Nya. dan dimasukkan-Nya mereka ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya. Allah ridha terhadap mereka, dan merekapun merasa puas terhadap (limpahan rahmat)-Nya. mereka itulah golongan Allah. Ketahuilah, bahwa sesungguhnya hizbullah itu adalah golongan yang beruntung*."

Termasuk dalam kebencian yang diwajibkan, kebencian seseorang masuk dalam golongan kafir, fasik, dan gemar bermaksiat dan melakukan perbuatan keji, baik yang zahir maupun bathin. Allah juga berfirman dalam QS. Al-Hujuraat ayat 7 yang artinya: "*Serta (Allah) menjadikan kamu benci kepada kekafiran, kefasikan, dan kedurhakaan. mereka Itulah orang-orang yang mengikuti jalan yang lurus.*" Hal ini juga sejalan dengan hadits Nabi yang menjelaskan bahwa salah satu syarat agar seseorang dapat merasakan manisnya iman;

أن يكره أن يعود للكفر كما يكره أن يقذف في النار

"*...ia benci kembali pada kekufuran, sebagaimana ia benci jika ia dicampakkan ke dalam api neraka*." (HR. Bukhari)

2) Kebencian yang Diharamkan (*al-Kurh al-Muharram*)

Termasuk dalam kebencian yang diharamkan, membenci sesama umat Islam apalagi sesama golongan orang yang beriman. Al-Qur'an senantiasa mengingatkan bahwa kebencian seperti ini merupakan bagian dari tipu muslihat syaithan dalam memperdaya manusia. Allah berfirman dalam QS. Al-ma'idah ayat 91 yang artinya: "*Sesungguhnya syaitan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu ...*"

Tidak hanya sampai disitu, Rasulullah juga melarang segala perbuatan yang dapat menimbulkan dampak lahirnya permusuhan dan saling benci antara golongan yang beriman. Rasulullah bersabda:

لا تقاطعوا ولا تدابروا ولا تباغضوا ولا تحاسدوا وكونوا عباد الله إخواناً، ولا يحل لمسلم ان يهجر أخاه فوق ثلاث

"*Janganlah putuskan silaturrahim, jangan pula saling berpaling, jangan pula saling marah memarahi, jangan pula saling iri dengki, dan jadilah kalian hamba Allah yang bersaudara. Tidak halal bagi seorang muslim untuk tidak bertegur sapa dengan saudaranya lebih dari tiga hari*." (HR. Tirmidzi)

3) Kebencian yang dibolehkan (*al-Kurh al-Mubah*)

Termasuk dalam model kebencian yang dibolehkan, sikap seseorang membenci atau tidak menyukai memakan atau meminum minuman tertentu, atau benci warna tertentu. Karena Nabi Muhammad pun membenci makan ba-

wang putih dan bawang merah.

Menurut hemat penulis, manusia dengan keterbatasan kemampuan akalnya dan pengetahuannya, seringkali memberikan hukum dan vonis atas sesuatu dari tampilan luarnya, atau dari sudut pandang tertentu. Ia melihat sesuatu sebagai suatu yang baik pada tampilan luarannya, padahal boleh jadi di dalamnya ada banyak keburukan yang tidak diketahuinya. Sebaliknya, kadang-kadang ia menilai sesuatu itu buruk karena tampilan luarnya, padahal pada hakikatnya hal tersebut baik untuk dirinya.

Untuk itulah, al-Qur'an senantiasa mengingatkan pentingnya tidak tergesa-gesa menilai sesuatu itu untuk disukai atau dibenci. Al-Qur'an justru mengajak kita untuk menilai sesuatu itu dengan penilaian yang komperhensif dan menyeluruh.

Lihat firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 216 yang artinya: "*Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui*."

Resapi juga firman Allah tentang sikap suami terhadap istri dalam QS. An-Nisa' ayat 19 yang artinya: "*...dan bergaullah dengan mereka secara patut. Kemudian bila kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak.*"

Agar manusia mampu menguasai emosi benci, al-Qur'an mengarahkan manusia agar mencintai keimanan dan sesama golongan beriman dan membenci kekufuran dan golongan kafir. Bukan hanya itu, al-Qur'an juga memerintahkan golongan beriman untuk memurnikan ibadah dan ketaatan hanya kepada Allah, walaupun golongan kafir membenci sikap yang demikian. Allah berfirman dalam QS. Al-Mu'min ayat 14 yang artinya: "*Maka sembahlah*

Allah dengan memurnikan ibadat kepada-Nya, meskipun orang-orang kafir tidak menyukai(nya)."

c. Takut (*Khauf*)

Muhammad Abd. Al-Aal mendefenisikan takut dengan "memprediksi datangnya sesuatu yang dibenci, atau kehilangan sesuatu yang dicintai, berdasarnya tanda-tanda yang sifatnya praduga maupun pengetahuan. Rasa takut ini juga merupakan emosi yang lahir sebagai dampak dari adanya suatu bahaya yang diprediksi aka nada atau sudah benar-benar ada."[62]

Adapun Sufyan isma'il Mathar mendefenisikan takut dengan "emosi yang lahir dalam kondisi yang berbahaya, atau kondisi yang mengindikasikan akan bahaya. Hal ini merupakan model perilaku emosi yang istimewa yang berlaku pada perasaan yang kuat yang memiliki sigfat yang tidak menyenangkan, dan disertai dengan beberapa respons gerakan jasmani."[63]

Abu Hamid al-Ghazali memandang bahwa "takut merupakan kondisi dimana qalbu merasa sakit dan terbakar karena memprediksi akan terjadinya sesuatu yang tidak disukai di masa yang akan datang."[64]

Menurut hemat penulis, rasa takut merupakan salah satu emosi yang bersifat alamiah. Orang merasa takut ketika dihadapkan pada suasana genting, apalagi yang dapat menyebabkan rasa sakit atau bahaya atau terancam bahaya dan kematian. Dengan demikian, maka rasa takut sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia.

Secara umum, rasa takut dapat dibagi menjadi dua macam; rasa takut yang positif (*al-Khauf al-Ijabi*), dan rasa takut yang negatif (*al-Khauf al-Salbi*).

[62]Muhammad Abd. Al-Aal, *al-Mafahiim al-Nafsiyyah fi al-Qur'an al-Kariim*, hlm 67.

[63]Sufyan Isma'il Mathar, *al-Shihhah al-Nafsiyyah*, hlm 100

[64]Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, jilid 4, hlm 155.

1) Rasa takut yang Positif (*al-Khauf al-Ijabi*)

Takut yang seperti ini sangatlah penting, karena di samping dapat menjauhkan seseorang dari terjebak pada suasana yang berbahaya, takut model ini juga dapat melahirkan buah pikiran yang dapat melindungi atau menjaga sebelum bahaya menimpa.

Misalkan, ketakutan seorang siswa akan mengalami kegagalan ketika menghadapi ujian. Ketakutan ini mendorongnya agar bekerja lebih keras mengulangi pelajaran dan meraih keberhasilan. Ketakutan seorang pegawai akan pemecatan jika lalai dalam mengerjakan tugas, mendorongnya untuk bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas dan pekerjaannya dengan sebaik mungkin.

Al-Qur'an menyebutkan beberapa contoh rasa takut yang positif yang harus senantiasa dipupuk seseorang dalam hidupnya, agar ia mendapatkan kebaikan darinya, antara lain:

a). Takut dari Azab dan Siksa Allah.

Perasaan takut ini mendorong seseorang berpegang teguh kepada kewajiban agama, menjalankan segala perintah Allah Swt dan menjauhi segala larangan-Nya serta mencegah dirinya dari segala perbuatan dosa dan maksiat. Allah Swt berfirman, "*Tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu benar-benar orang yang beriman.*" (QS. Ali 'Imran: 175)

Ayat al-Quran yang mengandung ancaman dan azab Allah Swt, mempunyai pengaruh dalam mendorong orang yang beriman untuk menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala dosa dan kemaksiatan.

Rasulullah menggunakan ancaman tentang siksa dan azab Allah Swt dalam mendidik kepribadian kaum muslim, mendorong mereka menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-

Nya serta menjauhi segala dosa dan kemaksiatan.

b). Takut akan Kematian.

Manusia sangat mencintai kehidupan dan takut akan kematian. Walaupun demikian, al-Qur'an senantiasa mengingatkan bahwa kematian itu adalah haq yang tidak ada keraguan di dalamnya. Allah berfirman dalam QS. Ali Imran ayat 185 yang artinya "*Setiap yang bernafas akan merasakan kematian*..."

Lebih dari itu, al-Qur'an mengisyaratkan bahwa tidak ada satu orangpun yang dapat lari dari kematian, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Jumu'ah ayat 8 yang artinya: "*Katakanlah: "Sesungguhnya kematian yang kamu lari daripadanya, maka sesungguhnya kematian itu akan menemui kamu, kemudian kamu akan dikembalikan kepada (Allah), yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata, lalu dia beritakan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan"*."

Karena kematian itu sudah pasti, al-Qur'an memotivasi setiap individu untuk meraih kematian *fi sabilillah*, karena mereka yang mati dengan cara demikian akan senantiasa hidup di sisi Allah dengan level kehidupan yang berbeda. Allah berfirman dalam QS. Ali 'Imran ayat 169-170 yang artinya: "*Janganlah kamu mengira bahwa orang-orang yang gugur di jalan Allah itu mati; bahkan mereka itu hidup disisi Tuhannya dengan mendapat rezeki. mereka dalam Keadaan gembira disebabkan karunia Allah yang diberikan-Nya kepada mereka, dan mereka bergirang hati terhadap orang-orang yang masih tinggal di belakang yang belum menyusul mereka, bahwa tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati*."

Al-Qur'an juga menenangkan manusia terkait ajalnya, dengan menegaskan bahwa manusia tak akan meninggal sampai ia menyempurnakan ajalnya yang telah Allah tetapkan, agar manusia tidak khawatir atas hidupnya. Allah berfirman dalam QS. Ali 'Imran ayat 145 yang artinya: "*Sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. barang siapa menghendaki pahala dunia, niscaya kami berikan kepadanya pahala dunia itu, dan barang siapa menghendaki pahala akhirat, kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat itu. Dan Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur*."

Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra, Rasulullah Sawbersabda yang artinya: "*Tidak seorangpun yang meninggal dunia melainkan dia rasa menyesal*." Para sahabat bertanya, "*Apa yang membuat seseorang menyesal, wahai Rasulullah?*" Rasulullah menjawab, "*Jika dia seorang baik, dia menyesal mengapa tidak menambah kebaikannya. Jika dia seorang yang buruk, dia menyesal mengapa tidak meninggalkan perbuatan buruknya*." (HR. Tirmidzi)

Hadist ini mengandung makna 'semangat' bagi umat Islam agar meningkatkan dan menambahkan sikap patuh kepada Allah Swt dan menambah sikap takut dalam menambah perbuatan buruk dan maksiat.

Diriwayatkan pula dari Abu Dzarr, Rasulullah Sawbersabda yang artinya: "*Aku melihat apa yang tak dapat kalian lihat, aku juga mendengar apa yang tak dapat kalian dengar. Langit itu bergemuruh dan tidak ada tempat sedikitpun untuk membentangkan jari-jemari tangan sekalipun, melainkan tempat itu hanya malaikat saja yang dapat meletakkan keningnya untuk bersujud kepada Allah Swt. Demi Allah Swt, seandainya kalian mengetahui apa yang aku ketahui*

kalian pasti akan sedikit tertawa dan lebih banyak menangis. Kalian juga tidak akan merasakan nikmatnya bersama wanita di tempat tidur, melainkan kalian pasti pergi ke tempat suci untuk memanjatkan doa sepenuh hati kepada Allah Swt. Sesungguhnya aku senang bila engkau menjadi pohon yang tumbuh subur dan tidak pernah mati." (HR. Tirmidzi)

Dalam hadist ini Rasulullah Saw menjelaskan bahwa beliau dapat melihat keadaan dan suasana dunia dan akhirat serta kehebatan para malaikat yang tak dapat dilihat dan didengar oleh para sahabat. Seandainya mereka mengetahui apa yang diketahui oleh Rasulullah Saw, mereka pasti akan sedikit tertawa dan lebih banyak menangis, bahkan meninggalkan istri mereka karena ingin mencari pertolongan Allah Swt yang terdorong dari pengenalannya tentang alam ghaib.

Rasulullah Saw bersabda bahwa apa yang dilihat dan didengar beliau sangat mengerikan sehingga beliau berharap menjadi pohon yang tinggi menjulang, lalu dipotong hingga habis tak bersisa. Itulah gambaran apa yang dilihatnya tentang alam ghaib yang sangat mengerikan.

Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra, Rasulullah Saw bersabda yang artinya: "*Api neraka tidak akan menjilat orang yang menangis karena takut kepada Allah Swt sehingga 'seperti' susu yang kembali masuk ke putingnya*." (HR. Tirmidzi)

Merupakan hal yang tidak mungkin terjadi dan mustahil jika air susu ibu dapat masuk kembali ke putingnya setelah keluar. Begitu juga tidak mungkin orang masuk neraka padahal dia adalah seorang manusia yang bertaqwa dan selalu menangis karena takut kepada Allah Swt. Hadist ini menunjukkan bahwa perasaan takut kepada Allah Swt dapat

menyelamatkan diri seseorang dari api neraka.

Paling tidak dengan hadist ini, seseorang terdorong untuk melakukan aktivitas hidupnya sebagai cerminan rasa takutnya kepada Allah SWT, sehingga berubah menjadi sikap ketaatan dan dapat menjauhi semua kemaksiaatan. Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa jika kadar takut seseorang seimbang atau tidak berlebihan, akan mendorong seseorang melakukan tugas dengan sebaik – baiknya.

c). Takut atas Keselamatan Jiwa.

Takut model ini akan mendorong seseorang untuk benar-benar menjaga dirinya, terkhusus melindunginya dari kelompok-kelompok yang berkonspirasi ingin menimpakan suatu kemudharatan atasnya. Allah mengisyaratakan urgensi takut seperti ini dalam kisah Musa yang menjadi buronan Fir'aun dalam QS. Al-Qashash ayat 21 yang artinya: "*Maka keluarlah Musa dari kota itu dengan rasa takut menunggu-nunggu dengan khawatir, dia berdoa: "Ya Tuhanku, selamatkanlah aku dari orang-orang yang zalim itu"*."

d). Takut atas Rezeki

Manusia senantiasa berupaya agar kebutuhannya senantiasa terpenuhi. Untuk itulah ia berupaya keras mencari rezeki yang dapat menjamin kelangsungan hidupnya. Segala kondisi yang dapat membahayakannya dan keluarganya senantiasa diupayakannya agar dapat dilalui. Al-Qur'an bahkan mengisyaratkan perilaku sebagian orang tua yang khawatir akan rezekinya dan rezeki anak – anaknya, sehingga ia tega membunuh anaknya, baik setelah

lahir maupun sebelum lahir, sekedar karena takut akan rezeki.

Allah berfirman dalam QS. Al-An'am ayat 151 yang artinya: "...*dan janganlah kamu membunuh anak-anak kamu karena takut kemiskinan, Kami akan memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka..*."

Dalam QS. Al-Isra' ayat 31, Allah kembali menegaskan yang artinya: "*Dan janganlah kamu membunuh anak-anakmu karena takut kemiskinan. kamilah yang akan memberii rezki kepada mereka dan juga kepadamu. Sesungguhnya membunuh mereka adalah suatu dosa yang besar*."

Tidak ada hal yang lebih tepat untuk mengontrol rasa takut akan rezeki ini selain memupuk keimanan dan keyakinan yang lebih baik lagi bahwa Allah adalah Tuhan yang maha memberiikan rezeki kepada para hamba-Nya, bahkan Allah menjamin rezeki yang dapat memenuhi kebutuhan makhluk akan selalu tersedia. Allah berfirman dalam QS. Al-Zariyaat ayat 58 yang artinya: "*Sesungguhnya Allah dialah Maha Pemberi Rezeki yang mempunyai kekuatan lagi sangat kokoh*."

2) Rasa Takut yang Negatif (*al-Khauf al-Salbi*)

Tatkala rasa takut yang lahir dalam diri seseorang kadar sudah berlebihan, dan melewati batas kewajaran, sehingga menimbulkan kegalauan, goncangan jiwa, bahkan sampai kehilangan control atas dirinya sendiri, maka ketakutan ini sudah tidak dianggap normal lagi, bahkan dianggap sebagai ketakutan yang negatif.

Al-Qur'an mengisyaratkan adalah sekelompok orang yang ditimpakan rasa takut yang negatif seperti ini dalam QS. Ibrahim ayat 42-43 yang artinya: "*Dan janganlah sekali-kali kamu (Muhammad) mengira, bahwa Allah lalai*

dari apa yang diperbuat oleh orang-orang yang zalim. Sesungguhnya Allah memberi tangguh kepada mereka sampai hari yang pada waktu itu mata (mereka) terbelalak, mereka datang bergegas-gegas memenuhi panggilan dengan mangangkat kepalanya, sedang mata mereka tidak berkedip-kedip dan hati mereka kosong."

Agar manusia mampu mengontrol emosi takut, al-Qur'an senantiasa mengarahkan manusia kepada takut kepada Allah dan senantiasa bertawakkal kepada-Nya, dan menyerahkan segala urusannya kepada Allah setelah berupaya maksimal, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Mukmin ayat 44 yang artinya: "…*dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya*"."

Orang yang hanya takut kepada Allah dan tidak takut kepada yang lainnya, dijanjikan Allah agar berubah kondisinya dari rasa takut menjadi rasa aman. Hal ini sesuai firman Allah dalam QS. An-Nuur ayat 55 yang artinya: "*Dan Allah telah berjanji kepada orang-orang yang beriman di antara kamu dan mengerjakan amal-amal yang saleh bahwa Dia sungguh-sungguh akan menjadikan mereka berkuasa di muka bumi, sebagaimana Dia telah menjadikan orang-orang sebelum mereka berkuasa, dan sungguh Dia akan meneguhkan bagi mereka agama yang telah diridhai-Nya untuk mereka, dan Dia benar-benar akan menukar (keadaan) mereka, sesudah mereka dalam ketakutan menjadi aman sentausa. mereka tetap menyembah-Ku dengan tiada mempersekutukan sesuatu apapun dengan aku. dan Barangsiapa yang (tetap) kafir sesudah (janji) itu, maka mereka Itulah orang-orang yang fasik*."

Tidak hanya sampai di situ, Allah juga menjanjikan bagi mereka yang hanya takut kepada Allah akan mendapatkan dua syurga. Allah berfirman dalam QS. Ar-Rahmaan ayat 46 yang artinya: "*Dan bagi orang yang takut akan saat menghadap Tuhannya ada dua syurga.* "

Perlu dicatat bahwa rasa takut terhadap Allah Swt harus diiringi dengan doa atau permohonan terhadap rahmat Allah Swt, karena doa atau permohonan terhadap-Nya akan mengikis rasa takut. Dengan demikian, rasa putus asa tidak akan menguasai diri sampai mengakibatkan dia lalai menjalankan kewajiban agamanya.

Sebaliknya, jika tingkat do'a atau permohonan seseorang atas rahmat Allah Swt berlebihan akan mengakibatkannya lalai akan mengakibatkan lalai dari kewajiban agama karena terlalu ghairah kepada rahmat-Nya. Oleh karena itu, perlu bagi seseorang untuk menggabungkan rasa takut terhadap azab Allah Swt dengan permohonan atas rahmatNya sehingga seseorang memiliki kekuatan yang dapat menggerakkan prilakunya secara seimbang dan patuh melaksanakan kewajiban agama serta menjauhkan diri dari perbuatan dosa.

Pada akhirnya seseorang merasa takut terhadap murka Allah Swt dan siksa-Nya akan disertai dengan harapan pada ampunanNya. Allah Swt mengisyaratkan anjuran penggabungan rasa takut dengan permohonan rahmatNya ketika Dia menjelaskan sifat para Nabi dan hambaNya yang shaleh.

d. Gembira (*Farh*)

Kata gembira memiliki makna yang hampir berdekatan dengan bahagia. Kata ini biasa digunakan untuk menunjukkan kondisi perasaan seseorang setelah melakukan suatu perbuatan yang membuatnya bahagia.

Al-Qur'an menggambarkan bahwa kegembiraan itu dua macam; kegembiraan yang tercela, dan kegembiraan yang terpuji.

Kegembiraan yang tercela merupakan kegembiraan yang lahir justru saat seseorang melakukan maksiat dan kejahatan, atau tatkala iaberperilaku sombong atas orang

lain yang dianggapnya lebih rendah kedudukannya darinya. Al-Qur'an menggambarkan kegembiraan tercela ini dalam QS. Al-Qashash ayat 76 yang artinya: "*Sesungguhnya Karun adalah termasuk kaum Musa, maka ia berlaku aniaya terhadap mereka, dan Kami telah menganugerahkan kepadanya perbendaharaan harta yang kunci-kuncinya sungguh berat dipikul oleh sejumlah orang yang kuat-kuat. (ingatlah) ketika kaumnya berkata kepadanya: "Janganlah kamu terlalu bangga; sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri"*."

Termasuk dalam kelompok kegembiraan yang tercela, kegembiraan yang lahir saat seseorang berpaling dari melaksanakan kewajiban *jihad fi sabilillah.* Allah menyinggung masalah ini dalam QS. Al-Taubah ayat 81 yang artinya: "*Orang-orang yang ditinggalkan (tidak ikut perang) itu, merasa gembira dengan tinggalnya mereka di belakang Rasulullah, dan mereka tidak suka berjihad dengan harta dan jiwa mereka pada jalan Allah dan mereka berkata: "Janganlah kamu berangkat (pergi berperang) dalam panas terik ini". Katakanlah: "Api neraka jahanam itu lebih sangat panas(nya) jika mereka mengetahui*."

Termasuk dalam kelompok kegembiraan yang tercela, kegembiraan yang muncul di saat seseorang dipuji atas sesuatu yang belum dilakukannya, seakan-akan suatu prestasi dinisbatkan pada pihak yang salah. Allah mengisyaratkan hal ini dalam QS. Ali 'Imran ayat 188 yang artinya: "*Janganlah sekali-kali kamu menyangka, hahwa orang-orang yang gembira dengan apa yang telah mereka kerjakan dan mereka suka supaya dipuji terhadap perbuatan yang belum mereka kerjakan janganlah kamu menyangka bahwa mereka terlepas dari siksa, dan bagi mereka siksa yang pedih*."

Termasuk dalam kelompok kegembiraan yang tercela, kegembiraan atas penguasaan terhadap kenikmatan yang fana, seperti harta, hadiah, dan lainnya. Allah berfirman dalam QS. An-Naml ayat 36 yang artinya: "*Maka tatkala utusan itu sampai kepada Sulaiman, Sulaiman berkata:*

"Apakah (patut) kamu menolong aku dengan harta? Maka apa yang diberikan Allah kepadaku lebih baik daripada apa yang diberikan-Nya kepadamu; tetapi kamu merasa bangga dengan hadiahmu."

Kegembiraan terhadap dunia yang membuat lalai dari akhirat masuk juga dalam kategori kegembiraan yang tercela. Allah berfirman dalam QS. Al-Ra'du ayat 26 yang artinya: "*Allah meluaskan rezeki dan menyempitkannya bagi siapa yang Dia kehendaki. mereka bergembira dengan kehidupan di dunia, padahal kehidupan dunia itu (dibanding dengan) kehidupan akhirat, hanyalah kesenangan (yang sedikit)*."

Sedangkan kegembiraan yang terpuji merupakan kegembiraan yang lahir sebagai dampak seseorang merasakan manisnya keimana pada kepatuhan atas segala perintah Allah dan menjauhkan diri dari segala larangannya.

Al-Qur'an menyebutkan beberapa bentuk dari kegembiraan yang terpuji ini, antara lain:

1) Gembira dengan Keutamaan yang Dianugerahkan Allah.

Allah mengisyaratkan hal ini pada dua tempat; pertama pada QS. Yunus ayat 58 yang artinya: "*Katakanlah: "Dengan kurnia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Kurnia Allah dan rahmat-Nya itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan"*." Dan kedua, pada QS. Ali 'Imran ayat 170 yang artinya: "*Mereka dalam keadaan gembira disebabkan karunia Allah yang diberikan-Nya kepada mereka*."

2) Gembira dengan Hidayah dan Petunjuk dalam Menjalankan Agama Allah.

Allah berfirman dalam QS. Al-Ra'du ayat 36 yang ar-

tinya: "*Orang-orang yang telah kami berikan kitab kepada mereka bergembira dengan kitab yang diturunkan kepadamu*..."

Para sahabat Rasulullah senantiasa bergembira tatkala turun ayat Al-Qur'an, termasuk kebahagiaan para sahabat tatkala turun ayat yang menjelaskan bahwa Allah sudah menerima taubat tiga orang sahabat yang berpaling tidak ikut berjihad di jalan Allah. Allah menggambarkan hal tersebut dalam QS. Al-Taubah ayat 118 yang artinya: "*Dan terhadap tiga orang yang ditangguhkan (penerimaan taubat) mereka, hingga apabila bumi telah menjadi sempit bagi mereka, Padahal bumi itu Luas dan jiwa merekapun telah sempit (pula terasa) oleh mereka, serta mereka telah mengetahui bahwa tidak ada tempat lari dari (siksa) Allah, melainkan kepada-Nya saja. kemudian Allah menerima taubat mereka agar mereka tetap dalam taubatnya. Sesungguhnya Allah-lah yang Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang*."

3) Gembira dengan Kemenangan.

Allah berfirman dalam QS. Al-Ruum ayat 4-5 yang artinya: "*dalam beberapa tahun lagi. bagi Allah-lah urusan sebelum dan sesudah (mereka menang). Dan di hari (kemenangan bangsa Romawi) itu bergembiralah orang-orang yang beriman, karena pertolongan Allah. Dia menolong siapa yang dikehendakiNya. dan Dialah Maha Perkasa lagi Penyayang*." Tidak dapat dipungkiri kemenangan dan datangnya pertolongan dari Allah diantara hal yang paling utama yang dapat menggembirakan seseorang.

4) Gembira dengan Ketaatan dan Mendekatkan Diri kepada Allah.

Nabi Muhammad pernah mengisyaratkan bahwa ketaatan dapat melahirkan kegembiraan, salah satunya gembi-

ra karena berpuasa. Rasulullah bersabda:

للصائم فرحتان يفرحهما، أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه

"*Bagi orang yang berpuasa ada dua hal yang menggembirakannya, tatkala ia berbuka ia berbahagia karena dapat berbuka, dan tatkala ia menghadap Tuhannya, ia bahagia dengan puasanya*." (HR. Bukhari)

e Emosi Marah (*Infi'al al-Ghadhab*)

Menurut Muhammad Abd. Al-Aal, "Marah merupakan kondisi emosi yang menunjukkan keburukan dan ketidaknyamanan yang kadangkala ditandai dengan memerahnya wajah, dan hal ini merupakan respon yang muncul akibat adanya ikut campur pihak lain, atau upaya penghinaan, atau karena adanya ancaman."[65]

Menurut hemat penulis, marah mendatangkan dampak yang buruk terhadap fungsi jasmani dan kerja akal. Setiap kali seseorang marah ia tidak mampu berfikir dengan sehat, bahkan kadangkala ia kurang mampu memperhatikan perkataan, maupun perbuatan yang muncul dari dirinya, terkhusus dalam kondisi di saat seseorang berada di puncak kemarahan. Di saat seseorang marah, kadangkala ditandai dengan perubahan fisiologis, seperti memerahnya wajah, dan menegangnya urat.

Nabi Muhammad pernah mendeskripsikan emosi kemarahan, dan perubahan fisiologis yang muncul dalam hati di saat ia marah. Beliau bersabda:

ألا وإن الغضب جمرة في قلب ابن آدم، أما رأيتم في حمرة عينيه، وانتفاخ أوداجه

"*Ketahuilah, sesungguhnya kemarahan itu ibarat batu api yang bersemayam dalam hati seorang anak Adam. Ti-*

[65]Muhammad Abd. Al-Aal, *al-Mafahiim al-Nafsiyyah fi al-Qur'an al-Kariim*, hlm 116.

dakkah kalian melihat kemerahan pada kedua mata orang yang marah, begitu juga dengan mengembangnya uratnya.” (HR. Tirmidzi)

Tatkala Nabi Muhammad diminta untuk memberikan wasiat kepada salah satu sahabatnya, beliau berpesan hingga tiga kali:

لا تغضب

“*Jangan engkau marah*.”

Kemarahan juga dua macam; ada kemarahan yang terpuji, ada pula kemarahan yang tercela.

Marah yang tercela adalah marah yang lahir karena memperturutkan nafsu dan godaan syaithan, serta karena fanatisme kejahiliyahan. Sedangkan marah yang terpuji adalah marah yang muncul karena Allah dan karena membela syari’at-Nya. Al-Qur’an memberikan contoh sikap marah karena Allah dalam kisah Musa as yang marah tatkala ia melihat umatnya menyembah anak sapi, dimana ia langsung mencampakkan luh yang ada di tangannya, bahkan ia menarik rambut saudaranya Harun, karena ia menduga Harun lalai dalam membimbing Bani Isra’il selama ia pergi ke bukit Tursina untuk menerima Taurat.

Allah berfirman dalam QS. Al-A’raaf ayat 150 yang artinya: “*Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: “Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? dan Musapun melemparkan luh-luh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: “Hai anak ibuku, sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim”*

Al-Qur'an mengabadikan pembelaan Harun atas tuduhan Musa dalam QS. Thahaa ayat 94 yang artinya: "*Harun menjawab' "Hai putera ibuku, janganlah kamu pegang janggutku dan jangan (pula) kepalaku; sesungguhnya aku khawatir bahwa kamu akan berkata (kepadaku): "Kamu telah memecah antara Bani Israil dan kamu tidak memelihara amanatku"*."

Setelah terang benderang pada Musa apa yang sebenarnya terjadi, dan saudaranya Harun telah menjelaskan semua duduk permasalahan, Musapun akhirnya berdo'a: "*Ya Tuhanku, ampunilah aku dan saudaraku dan masukkanlah kami ke dalam rahmat Engkau, dan Engkau adalah Maha Penyayang di antara para penyayang*."

Imam al-Ghazali pernah menjelaskan sifat-sifat yang senantiasa melahirkan kemarahan, yaitu kecongkakan, ujub (sombong), bercanda berlebihan, bersikap munafik, ingkar janji, tamak dan sifat-sifat lainnya yang masuk dalam kategori akhlak tercela. Seseorang tidak akan pernah lepas dari marah yang tercela selama ia belum membersihkan jiwanya dari sifat-sifat buruk ini.[66]

Agar seseorang mampu mengendalikan amarahnya, al-Qur'an senantiasa mendorong setiap individu untuk meredam emosi, apalagi jika yang mengundang amarah itu bukanlah hal yang melanggar atauran dan hukum Allah. Dalam QS. Ali Imran ayat 134, Allah menyebutkan diantara tanda orang yang beriman: "...*Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan*."

Ada banyak ayat yang mengisyaratkan pentingnya menahan amarah, dan tidak terpancing membalas kejahatan dan keburukan dengan hal yang sama, diantaranya firman Allah dalam QS. Al-Syuura ayat 43 yang artinya: "*Tetapi orang yang bersabar dan mema'afkan, sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diuta-*

[66]Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, jilid 3, hlm 163.

makan."

Dalam QS. Fushshilat ayat 34, Allah berfirman yang artinya: "*Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia*."

Nabi Muhammad pernah menjelaskan bahwa kekuatan seseorang tidak hanya diukur dari kuatnya fisiknya, namun juga dari kemampuannya menahan amarahnya. Rasul bersabda:

ليس الشديد باصرعة، إنما الشديد الي يملك نفسه عند الغضب

"*Bukanlah orang yang kuat itu orang yang kuat bergulat, tetapi orang yang kuat itu mereka yang mampu mengontrol dirinya saat ia sedang marah*." (HR. Malik)

C. Perhatian al-Qur'an terhadap Akal dan Hal–Hal yang Berkaitan dengannya

Allah memuliakan manusia dengan begitu banyak nikmat. Tidak ada satu orangpun yang mampu menghitung nikmat Allah. Dan dari sekian banyak nikmat, Allah meuliakan manusia dari makhluk-makhluk lainnya dengan memberikan pada manusia akal yang dengannya ia mampu mengetahui banyak hal.

Allah berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 70 yang artinya: "*Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan*."

Dalam QS. Al-Baqarah ayat 31-33, Allah juga berfirman yang artinya: "*Dan Dia mengajarkan kepada Adam Nama-nama (benda-benda) seluruhnya, kemudian menge-*

mukakannya kepada para malaikat lalu berfirman: "Sebutkanlah kepada-Ku nama benda-benda itu jika kamu mamang benar orang-orang yang benar!" Mereka menjawab: "Maha suci Engkau, tidak ada yang kami ketahui selain dari apa yang telah Engkau ajarkan kepada kami; Sesungguhnya Engkaulah yang Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana." Allah berfirman: "Hai Adam, beritahukanlah kepada mereka nama-nama benda ini." Maka setelah diberitahukannya kepada mereka nama-nama benda itu, Allah berfirman: "Bukankah sudah Ku katakan kepadamu, bahwa sesungguhnya aku mengetahui rahasia langit dan bumi dan mengetahui apa yang kamu lahirkan dan apa yang kamu sembunyikan?"."

Dalam pembahasan ini, akan dikaji lebih terperinci bagaimana perhatian al-Qur'an terhadap akal, dan bagaimana pula perhatian al-Qur'an terhadap hal-hal yang berkaitan dengan aqal.

1. Perhatian al-Qur'an terhadap Akal dan Kedudukannya

Al-Qur'an memberikan perhatian yang sangat besar terhadap upaya-upaya yang dapat membebaskan akal dari segala bentuk ikatan dan batasan yang menghalanginya dari berfikir secara sehat. Lihat bagaimana al-Qur'an memerangi segala bentuk *taklid* buta, dan sikap sekedar berpegang kepada yang kuno tanpa mengkonfirmasi kebenaran tersebut dengan seksama.

Selain memerangi taklid buta, al-Qur'an melarang seseorang dari mengikuti prasangka yang mungkin salah, dengan menanamkan komitmen untuk senantiasa mengikuti kebenaran.

Perhatikan bagaimana al-Qur'an senantiasa menyeru manusia untuk menggunakan akalnya untuk meneliti dan memperhatikan, serta mencari kebenaran. Allah berfirman

dalam QS. Yunus ayat 101 yang artinya: "*Katakanlah: "Perhatikanlah apa yaag ada di langit dan di bumi. Tidaklah bermanfaat tanda kekuasaan Allah dan Rasul-rasul yang memberi peringatan bagi orang-orang yang tidak beriman"*."

Ibnu Katsir menyatakan bahwa pada ayat di atas Allah memberikan petunjuk kepada para hamba-Nya untuk bertafakkur pada tanda-tanda kebesaran Allah dari ciptaannya.[67]

Banyak lafadz yang digunakan al-Qur'an untuk menunjukkan perintah untuk menggunakan akal. Kadangkala al-Qur'an menggunakan lafadz *"an-nadzhar"*, kadangkala lafadz "*at-tabasshur"*, kadangkala lafadz "*at-tafakkur",* kadangkala lafadz *"at-tadabbur",* kadangkala lafadz *"al-tafaqquh"*, kadangkala lafadz "*at-tawassum".*

Salah satu bentuk perhatian al-Qur'an terhadap akal dan kedudukannya, al-Qur'an banyak menyebutkan istilah untuk menunjukkan sekelompok orang yang memanfaatkan aqal pikirannya dengan baik, diantaranya:

a. *Ulul albab*, sebagaimana disebutkan dalam QS. Ali 'Imran ayat 190.

b. *Ulul abshar*, sebagaimana dalam QS. Al-hasyr ayat 2.

c. *Qaumun ya'qiluun*, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Ra'du ayat 4.

Ada beberapa bukti kongkret bagaimana al-Qur'an mendudukkan akal pada kedudukan yang penting dan terhormat. Hal ini dapat dilihat pada beberapa point berikut:

1). Al-Qur'an menjadikan aqal sebagai *manath al-takliif,* yaitu dasar dari pembebanan seserang dengan hukum dari Allah. Orang yang tidak berakal tidak dibebani hukum, sebagaimana pada anak yang belum baligh dan begitu pula pada orang gila. Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 43 yang artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu*

[67]Ibnu katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Adzhim*, jilid 2, hlm 569-570.

shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan."

Allah mengharamkan khamar dan memerintahkan setiap muslim menjauhkan diri dari khamar demi men jaga aqal agar tetap dapat berfungsi dengan baik. Allah berfirman dalam QS. Al-Ma'idah ayat 90 yang artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah Termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan*."

2). Al-Qur'an memberikan peranan penting bagi akal dalam memahami wahyu, dan menggali hukum – hukum dari teks-teks syara', dan menganalogikannya pada kasus baru. Bahkan akal diberikan peranan dalam mengisi kekosongan yang belum ditentukan dalam syara'.

Allah berfirman dalam QS. Al-Taubah ayat 122 yang artinya: "*Tidak sepatutnya bagi mukminin itu pergi semuanya (ke medan perang). mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan di antara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberii peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya*."

3). Al-Qur'an menjadikan akal sebagai jalan dan sarana menuju mengenal Allah dan beriman kepada-Nya melalui pengetahuan. Allah berfirman dalam QS. Muhammad ayat 19 yang artinya: "*Maka ketahuilah, bahwa sesungguhnya tidak ada Ilah (sesembahan, Tuhan) selain Allah dan mohonlah ampunan bagi dosamu dan bagi (dosa) orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan. dan Allah mengetahui tempat kamu berusaha dan tempat kamu tinggal*."

4). Al-Qur'an menjadikan akal sebagai alat untuk meraih ilmu dan pengetahuan. Allah berfirman dalam QS. Al-Ankabuut ayat 43 yang artinya: "*Dan perumpamaan-perumpamaan ini kami buat untuk manusia; dan tiada yang memahaminya kecuali orang-orang yang berilmu*."

   Imam al-Syaukani mengomentari ayat di atas dengan mengatakan: "Ini merupakan salah satu perumpamaan yang dibuat Allah dalam al-Qur'an agar pesan yang ada di dalamnya lebih dekat dengan pemahaman dan ringan dipahami mereka yang membacanya. Itu mereka orang-orang yang dalam ilmunya, yang senantiasa bertadabbur dan bertafakkur terhadap apa yang dibacakan kepada mereka dan terhadap apa yang mereka saksikan."[68]

Menurut Muhammad Izzuddin Taufiq, al-Qur'an mengarahkan akal manusia untuk melaksanakan berbagai fungsi yang Allah persiapkan, yang utamanya adalah tiga fungsi yaitu:

a). Membuka tabir sunnah- sunnah ilahi yang tunduk kepadanya semua makhluk, baik benda mati, tumbuhan, hewan, dan manusia, sehingga dengan memahaminya manusia sebagai khalifah Allah dapat memanfaatkan semua makhluk yang Allah siapkan bagi manusia.

b). Memahami makna-makna teks-teks syara', dan mengetahui rahasia dan hikmah-hikmah serta tujuan-tujuan yang dicakup oleh hukum-hukum syara', serta melaksanakan ijtihad terhadap teks-teks syara' agar dapat mengintisarikan hukum-hukum khusus dalam masalah yang belum dijelaskan hukumnya oleh syara', dan juga melaksanakan tarjih di saat terdapat beberapa dalil yang memungkinkan intisari hukum yang berbeda.

---

[68]Muhammad Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadiir*, jilid 4, hlm 204.

c). Mengambil pelajaran dan *i'tibar* dari hikmah kebijaksanaan, rahasia, dan mengaitkan antara kesemuanya, begitu juga dengan eksistensi manusia dan fungsi serta tanggung jawabnya di dunia.[69]

Singkat kata, dapat ditegskan bahwa akal mampu melindungi pemiliknya dari segala hal yang tidak diterima oleh syara' maupun hikmah kebijaksanaan. Akal merupakan pemahaman dan pemikiranyang melihat segala urusan baik yang zahir maupun yang batin, yang dengannya dapat dibedakan antara kebaikan dan keburukan, antara kesalehan dan kejahatan, antara iman dan kekufuran.

2. Perhatian al-Qur'an Terhadap Hal-Hal yang Berkaitan dengan Akal

Al-Qur'an telah mengangkat derajat orang yang berilmu dan mengoptimalkan fungsi aqalnya. Allah berfirman dalam QS. Al-Mujadilah ayat 1 yang artinya: "…*Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan*."

Diantara bentuk nikmat aqal yang dianugerahkan Allah kepada manusia, adanya fungsi akal yang beraneka ragam yang dapat dimanfaatkan manusia, mulai dari fungsi berfikir, mengetahui, mengingat, dan memberi preferensi sesuatu atas yang lain. Dengan akal lah muncul perbedaan individual antara satu individu dengan yang lain.

Dalam tulisan ini akan dijelaskan lebih terperinci perhatian al-Qur'an terhadap beberapa fungsi aqal, mulai dari berfikir, mengetahui, menyadari, mengingat, dan perbedaan individual.

---

[69]Muhammad Izzuddin Taufiq, *Dalil al-Anfus bayn al-Qur'an al-Kariim wa al-'Ilm al-Hadits*, (Kairo: Daar as-Salam, cet ke-3, 2004), hlm 29.

a. Perhatian Al-Qur’an Terhadap Proses Berfikir (*al-Tafkiir*)

Menurut Muhammad Abd. Al-Aal, proses berfikir diartikan sebagai “proses yang dengannya akal mampu mengatur pengalaman-pengalaman yang ada dengan cara yang baru, untuk menyelesaikan suatu problematika tertentu. Berfikir itu sendiri merupakan salah satu manifestasi kepintara *(al-zaka’),* dimana hal ini mungkin dilatih dan dikembangkan.”[70]

Menurut Utsman Najati, manusia memiliki keistimewaan dari binatang kaerena manusia memiliki kemampuan berfikir yang dengannya ia dapat meneliti dan mencari banyak hal dan peristiwa, sehingga dapat diambil kesimpulan universal dari yang parsial, serta mengambil kesimpulan dari pendahuluan. Karena manusia memiliki kemampuan itu semua, maka manusialah yang layak dibebani dengan ibadah, dan layak menjadi khalifah Allah.[71]

Ada banyak hal yang diperintahkan Allah kepada manusia untuk difikirkan dan ditafakkuri, antara lain:

Pertama, memikir dan merenungkan tentang keindahan dan kesempurnaan ciptaan Allah Swt yang sangat menakjubkan, dan kekuasaan-Nya baik yang tampak maupun yang tersembunyi, serta apa saja tanda-tanda dari kekuasaan Allah yang tersebar luas di hamparan langit dan bumi. Berpikir semacam ini akan meningkatkan kema’rifatan (pengenalan) terhadap Allah, sifat dan keagungan nama-Nya, dan merupakan cara berpikir yang paling mulia. Allah mendorong hal itu dengan firman-Nya: *“Ingatlah kamu sekalian terhadap nikmat-nikmat Allah, agar kalian beruntung (berbahagia).*” (QS Al-A’raaf 69). Buah dari *tafakkur* seperti ini adalah penuhnya hati dengan rasa cinta kepada Allah, dan selalu bersyukur kepada-Nya, baik secara lahir maupun batin sebagaimana hal ini dicintai dan

[70]Muhammad Abd. Al-Aal, *al-Mafahim al-Nafsiyyah fi al-Qur’an al-Kariim*, hlm 122.

[71]Utsman Najati, *al-Qur’an wa ‘Ilm an-Nafsi*, hlm 137.

diridhai Allah.[72]

Kedua, juga hendaknya kita ber-*tafakkur* tentang keteledoran dan kekurangan kita dalam beribadah kepada Allah, serta tentang keberanian kita untuk melanggar-Nya dan penyodoran diri kita terhadap murka Allah dikarenakan dengan kemaksiatan yang kita lakukan. Allah berfirman yang artinya: *"Dan tidaklah aku ciptakan jin dan manusia melainkan hanya untuk beribadah kepada-Ku"*. (QS Adz-dzaariyat: 56). *Tafakkur* semacam ini akan menghasilkan rasa takut kepada Allah, serta akan membawa si hamba untuk menyalahkan dan menghina akan nafsunya yang selama ini telah melalaikannya dari Allah. Selain itu, hal ini juga menjadikan si hamba giat, bersemangat beribadah dan menjauhkan diri dari maksiat pelanggaran kepada Allah.[73]

Ketiga, ber-*tafakkur* terhadap luasnya pengetahuan Allah terhadap apa yang kita lakukan, lihatlah betapa Allah Maha Melihat dan Mengetahui apapun yang tersimpan pada diri kita. Dalam Al-Qur'an disebutkan: *"Dan Dia (Allah) selalu bersama kalian dimanapun kalian berada, Dan Allah mengetahui (melihat) apapun yang kalian lakukan*." (QS Al-Hadiid: 4). Buah dari *tafakkur* semacam ini tumbuhnya rasa malu kepada Allah, sehingga si hamba akan selalu berada di sebuah tempat di mana Allah senang jika dia berada di tempat itu, dan dia akan menghindar dari tempat dimana Allah tidak ridha jika dia berada di tempat itu.[74]

Keempat, ber-*tafakkur* tentang kehidupan dunia yang sangat singkat dengan segala gangguan dan rintangan yang mengitarinya, begitu banyak bencana dan musibah serta betapa cepat hilang dan rusak. Demikian pula, hendaknya kita ber-*tafakkur* tentang akhirat, bagaimana kenikmatan dan keabadian, dunia sangatlah singkat, sedang akhirat

---

[72] *Ibid*, hlm 46
[73] *Ibid*, hlm 48
[74] *Ibid*, hlm 51

adalah abadi dan kekal selamanya. Pilihlah dari keduanya tempat tinggal untuk kita, yang pasti hamba yang sadar dan memahami kehidupan ini akan memilih dan meyakini, bahwa akhiratlah tempat tinggal abadi. Ber-*tafakkur* semacam ini akan menghasilkan kezuhudan di dunia, tidak rakus dan tamak untuk mendapat semua kenikmatan duniawi, dan membuahkan semangat dan hasrat yang kuat untuk mencapai kebahagiaan di akhirat.[75]

Kelima, adalah *tafakkur* tentang dekatnya kematian, serta penyesalan dan kekecewaan yang tiada terhingga jika seseorang keluar dari dunia tanpa bekal dan modal yang memadai, karena dunia terlewatkan begitu saja tanpa diisi dengan amal ibadah. Setiap makhluk pasti akan mati, tiada yang kekal selain Allah. Kemana kita berada, di sana kematian selalu mengintai, semakin bertambah usia, semakin dekat ajal menjemput. Allah berfirman: *"Katakanlah: Sesungguhnya kematian yang selama ini kalian melarikan diri darinya dia akan menemui kalian. Kemudian kalian akan dikembalikan kepada Allah yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata, kemudian Dia akan menerangkan apa yang telah kalian kerjakan*". (QS. Al-Jumu'ah: 8).

Buah dari t*afakkur* ini pendeknya angan-angan, sehingga si hamba tidak akan terperdaya oleh rayuan syaitan dan hawa nafsunya yang selalu membisikkan pada hatinya kenikmatan dunia dan kejayaan. Selain itu, dia akan memperbaiki dirinya yang selama ini teledor dalam ibadah, sehingga dia akan menambah bekal menghadap kepada Allah.[76] Abu Bakar Ash-Shiddiq berkata: *"Barang siapa yang masuk kubur tanpa bekal, maka dia ibarat mengarungi samudera tanpa perahu, dia akan binasa dan terhinakan*."[77]

---

[75] *Ibid*, hlm 97

[76] *Ibid*, hlm 99

[77] *Ibid*, hlm 103

3. Perhatian al-Qur'an Terhadap Proses Mengetahui (*al-Idraak*)

Menurut Muhammad Abd. Al-Aal, *al-Idraak* atau proses mengetahui merupakan "pengaturan terhadap hal-hal yang sifatnya inderawi dan baru berdasarkan pengalaman sebelumnya."[78]

Sedangkan dalam pandangan Nabil as-Samaluthi, proses mengetahui merupakan suatu nikmat luar biasa yang dianugerahkan Allah kepada manusia. Proses mengetahui ini proses yang sangat kompleks yang menuntut banyak aktivitas dari segenap anggota tubuh bahwa syaraf dan otak. Proses ini juga sangat dipengaruhi lingkungan sosial, kultural, umur, kepintaran, pengalaman, dan keyakinan serta aqidah yang dianut.[79]

Menurut hemat penulis, manusia dapat mengetahui apa yang ada di sekelilingnyadari hal-hal yang sifatnya inderawi dan materiil, namun manusia tidak mampu mengetahui hal lai n yang sifatnya ghaib. Manusia di tutut beriman kepada yang ghaib, walaupun ia tidak mampu menjangkaunya. Ini menunjukkan sepintar apapun seseorang, kemampuannya untuk mengetahui tetaplah terbatas.

Ada beberapa hal ghaib dalam al-Qur'an yang tidak mampu diketahui manusia, namun manusia dituntut beriman kepadanya, antara lain:

a. Hakikat Zat Allah, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-An'am ayat 103 yang artinya: "*Dia tidak dapat dicapai oleh penglihatan mata, sedang Dia dapat melihat segala yang kelihatan; dan Dialah yang Maha Halus lagi Maha mengetahui*."

b. Hakikat Hari akhirat, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Haaqah ayat 3 yang artinya: "*Dan tahukah kamu apakah hari kiamat itu?*" Begitu juga

[78]Muhammad Abd. Al-Aal, *al-Mafahim al-Nafsiyyah fi al-Qur'an al-Kariim*, hlm 69.

[79]Nabil as-Samaluthi, *al-Islam wa Qadhaya 'ilm an-Nafs al-Hadits*, hlm 132.

firman Allah dalam QS. Al-Mursalaat ayat 14, QS. Al-Infithaar ayat 17-18, dan QS. Al-Qari’ah ayat 3.

c. Hakikat api neraka, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Humazah ayat 5 yang artinya: “*Dan tahukah kamu apa Huthamah itu?*”. Begitu juga firman Allah dalam QS. Al-Mudatstsir ayat 27 yang artinya: “*Tahukah kamu apakah (neraka) Saqar itu?*”

d. Hakikat kitab catatan amalan di akhirat kelak, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Muthaffifin ayat 8-9 yang artinya: “*Tahukah kamu apakah sijjin itu? (ialah) kitab yang bertulis.*” Begitu juga dengan firman Allah dalam QS. Al-Muthaffifin ayat 19-20 yang artinya: “*tahukah kamu Apakah ‘Illiyyin itu? (yaitu) kitab yang bertulis.*”

Utsman Najati menjelaskan bahwa akal dan indera keduanya merupakan saranan penting untuk memperoleh pengetahuan, namun keduanya bukanlah satu-satunya sarana pengetahuan, karena keduanya tidak mampu mengetahui hal-hal yang ghaib. Untuk itulah peranan wahyu sebagai satu-satunya sarana untuk mengetahui yang ghaib menjadi sangat penting.[80]

Dalam pandangan Nabil al-Samaluthi, ada beberapa faktor yang sangat mempengaruhi proses pengetahuan objek yang ingin diketahui, antara lain:

1). Kondisi fisik individu. Pengetahuan orang yang sehat tidak sama dengan pengetahuan orang yang sakit. Pengetahuan orang lapar tidak sama dengan pengetahuan orang yang tidak lapar.

2). Kondisi *mood* (suasana hati), seperti ridha, marah, maupun murka, dan lainnya. Emosi orang yang kuat sangat mempengaruhi proses pengetahuannya. Kecemburuan suami yang berlebihan sangat mempengaruhi penilaiannya terhadap sikap pasangannya.

---

[80]Muhammad Utsman Najati, *al-Qur’an wa ‘Ilm an-Nafs*, hlm 124.

3). Perasaan, keinginan, dan kecendruan individu. Seorang yang sayang pada temannya sulit menemukan kekurangan yang ada pada temannya itu. Suami yang begitu cinta pada istrinya sulit menemukan kekurangan pada istrinya.

4). Pengaruh dari apa yang diyakini dan nilai yang dipegang. Seorang muslim tidak bertoleransi kepada makanan yang haram, jangankan melihatnya apalagi sampai mengkonsumsinya, berbeda dengan seorang kafir yang tidak merasa jijik dengan daging anjing atau daging babi.

5). Goncangan kejiwaan. Di saat orang sedang galau atau terguncang jiwanya, ia tidak dapat memperoleh pengetahuan dengan baik.[81]

Masih dalam pandangan Nabil al-Samaluthi, ada korelasi yang positif antara proses mengetahui yang tepat dengan terealisasinya kesehatan jiwa. Hal ini karena kehidupan yang harmonis antara seorang individu dengan lingkungannya dan kemampuannya untuk hidup dengan damai di tengah masyarakatnya, sangat bergantung pada kemampuannya untuk mengetahui secara tepat dan benar terhadap komposisi lingkungan social, mulai dari adat istiadat, warisan nenek moyang, hingga nilai – nilai kepercayaan, apa yang disukai dan apa yang dibenci, sebagaimana hal itu juga sangat bergantung pada pola pandangan individu terhadap segala sesuatu.[82]

4. Perhatian al-Qur'an Terhadap Proses Memberi Perhatian (*al-Intibaah*)

Ada korelasi yang sangat erat antara proses mengetahui dengan proses memberii perhatian. Proses memberii perhatian ibarat pendahuluan dari suatu proses mengeta-

[81]Nabil al-Samaluthi, *Al-Islam wa Qadahaya 'ilm an-Nafs al-Hadits*, hlm 133-134.

[82]*Ibid*, hlm 116-117

hui, tanpa memberi perhatian sulit memperoleh pengetahuan.[83]

Al-Qur'an mengisyaratkan urgensi proses memberi perhatian pada QS. Qaaf ayat 37:

إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ

"*Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat peringatan bagi orang-orang yang mempunyai akal atau yang menggunakan pendengarannya, sedang Dia menyaksikannya*."

Karena pentingnya memberi perhatian dalam memperoleh pengetahuan, al-Qur'an mengingatkan pentingnya shalat malam, karena shalat di malam hari kemudian diikuti dengan membaca al-Qur'an menjadikan seseorang lebih mampu memberikan perhatian terhadap apa yang dibaca atau apa yang didengar. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Muzammil ayat 6 yang artinya: "*Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan*."

Al-Qur'an juga mengisyaratkan urgensi memberikan perhatian terhadap ayat al-Qur'an tatkala dibacakan al-Qur'an dengan cara diam dan mendengarkan dengan seksama. Allah berfirman dalam QS. Al-A'raaf ayat 204 yang artinya: "*Dan apabila dibacakan al-Quran, maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat*."

Dari banyak ayat al-Qur'an yang bercerita tentang urgensi memberikan perhatian, ada beberapa langkah yang daqpat ditempuh agar perhatian seseorang terhadap sesuatu objek menjadi baik dan terbebas dari gangguan, antara lain:

a. Mengistirahatkan fisik dan pikiran dengan tidur.
b. Mencari tempat yang tenang dan tidak berisik.

---

[83]*Ibid*, hlm 117

c. Tidak menyibukkan diri dengan memikiran hal – hal dan urusan yang bercabang.
d. Diam dan mendengarkan dengan seksama dapat memfokuskan perhatian.

Menurut Nabil al-Samaluthi, ada beberapa faktor yang mempengaruhi baik buruknya perhatian seseorang terhadap suatu objek, yang secara umum dapat dibagi menjadi dua faktor; faktor eksternal, dan faktor internal.

Diantara yang termasuk dalam kategori faktor eksternal, yaitu:

1). Kuat atau lemahnya objek yang ingin diberi perhatian. Warna yang terang, atau suara yang keras, atau wangi yang kuat pastinya dapat menyita perhatian orang di sekitarnya. Hal ini diisyaratkan allah dalam QS. Al-baqarah ayat 69 ayang artinya: "…*Musa menjawab: "Sesungguhnya Allah berfirman bahwa sapi betina itu adalah sapi betina yang kuning, yang kuning tua warnanya, lagi menyenangkan orang-orang yang memandangnya*."

2). Berulang atau tidaknya objek yang ingin diberi perhatian. Semakin sering seorang penjual memperkenalkan para calon pembeli terhadap barang yang dijualnya, maka semakin besar perhatian mereka terhadap barang itu.

Al-Qur'an mengisyaratkan bagaimana pentingnya seorang pendakwah mengulang-ulang pesan dakwahnya dengan metode yang kreatif agar pesan yang disampaikannya mendapat perhatian para pendengar, layaknya seruan Ibrahim kepada ayatnya yang diabadikan dalam QS. Maryam ayat 41-45 yang artinya: "*Ceritakanlah (hai Muhammad) kisah Ibrahim di dalam Al kitab (Al Quran) ini. Sesungguhnya ia adalah seorang yang sangat membenarkan lagi seorang Nabi. ingatlah ketika ia berkata kepada bapaknya; "Wahai bapakku, mengapa kamu*

menyembah sesuatu yang tidak mendengar, tidak melihat dan tidak dapat menolong kamu sedikit-pun? Wahai bapakku, Sesungguhnya telah datang kepadaku sebahagian ilmu pengetahuan yang tidak datang kepadamu, Maka ikutilah Aku, niscaya aku akan menunjukkan kepadamu jalan yang lurus. Wahai bapakku, janganlah kamu menyembah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu durhaka kepada Tuhan yang Maha Pemurah. Wahai bapakku, Sesungguhnya aku khawatir bahwa kamu akan ditimpa azab dari Tuhan yang Maha pemurah, Maka kamu menjadi kawan bagi syaitan”.

3). Berubah atau tidaknya objek yang ingin diberi perhatian. Perhatian orang kepada sepeda motor yang suaranya berbeda dari biasanya lebih besar daripada perhatian kepada sepeda motor yang suaranya bias-biasa saja.

Al-Qur’an menyadari pentingnya variasi dari objek yang ingin diberi perhatian. Karena itulah kisah dalam al-Qur’an sangat variatif. Ada yang disebutkan dalam satu surah lengkap seperti kisah Yusuf, ada pula kisah yang dipaparkan tiap surah sepotong-sepotong. Ada juga beberapa kisah yang disebutkan di beberapa tempat dalam al-Qur’an namun dengan variasi gaya pemaparan dan pesan moril yang berbeda.

4). Jelas atau tidaknya objek yang ingin diberi perhatian. Di saat khutbah haji wada’ di padang Arafah, Allah menurunkan ayat yang penting yang perlu diberi perhatian, yakni QS. Al-Ma’idah ayat 3 yang artinya: “…*pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu Jadi agama bagimu*…”

4). Posisi objek yang ingin diberikan perhatian. Beri-

ta yang ada di halaman pertaman surat kabar pasti mendapatkan perhatian lebih besar dari berita yang ada di halaman kedua dan seterusnya. Untuk itulah al-Qur’an sangat memperhatiakan ayat-ayat pembuka di setiap surah yang tujuan mengundang perhatian orang dan menimbulkan rasa ingin tahu, yang membuat mereka tatkala membaca al-Qur’an dipenuhi rasa penasaran. Lihat bagaimana susunan ayat dalam QS. Al-Haaqah, al-Qari’ah, dan lain-lain.

5). Bergerak atau diamnya objek yang diberi perhatian. Semakin seorang khatib menggunakan bahasa tubuhnya, maka ia akan semakin mendapatkan perhatian jama’ah yang mendengarkannya.

Sedangkan faktor-faktor internal yang mempengaruhi perhatian terhadap objek antara lain;

a). Kebutuhan biologis. Rasa haus, lapar, capek dan letih pastinya akan mengurangi perhatian terhadap sesuatu.

b). Kebutuhan dasar manusia, yaitu perlindungan terhadap dirinya dan perlindungan terhadap jenisnya. Sebagaimana firman Allah dalam QS. An-Naml ayat 10 yang artinya: “*Dan lemparkanlah tongkatmu”. Maka tatkala (tongkat itu menjadi ular dan) Musa melihatnya bergerak-gerak seperti Dia seekor ular yang gesit, larilah ia berbalik ke belakang tanpa menoleh. “Hai Musa, janganlah kamu takut. Sesungguhnya orang yang dijadikan rasul, tidak takut di hadapan-Ku*.”

c). Kesiapan pikiran. Orang yang ke pasar dengan niat dan tujuan membeli barangtertentu pastinya punya perhatian lebih besar daripada orang yang ke pasar sekedar untuk cuci mata.

d). Hobi dan kecenderungan pribadi. Semakin suatu objek itu dekat dengan hobi dan kecendrungan se-

seorangan, maka semakin besar perhatian yang diberikan seseorang kepada objek tersebut.[84]

Menurut hemat penulis, semakin seseorang sulit untuk memfokuskan perhatiannya pada suatu objek tertentu semakin menunjukkan bahwa pada orang tersebuta ada sedikit gangguan kejiwaan, yang membuatnya merasa ada goncangan pada dirinya, sehingga sulit untuk fokus.

5. Perhatian al-Qur'an Terhadap Proses Mengingat (*al-Tazakkur*)

Mengingat adalah lawan dari lupa. Menurut Muhammad Abd. Al-Aal, kata *al-tazakkur* artinya kecerdasan, kekuatan hapal, dan pengagungan. Mengingat merupakan suatu kondisi kejiwaan di mana memungkinkan bagi seseorang untuk memelihara apa yang telah disimpannya dari pengetahuan.[85]

Menurut Utsman Najati, mengingat merupakan suatu hal yang sangat urgen dalam kehidupan seseorang. Orang yang memiliki ingatan yang kuat akan mendapatkan banyak keuntungan untuk mengambilpengalaman dan pengetahuan yang diperolehnya di masa lalu, untuk dapat digunakan dalam menyelesaikan berbagai problematika di masa kini, dan tantangan di masa depan. Proses mengingat juga tidak kalah penting dalam upaya realisasi kemajuan keilmuan dan peradaban.[86]

Ada banyak hal diisyaratkan dalam al-Qur'an perlu mendapatkan prioritas untuk senantiasa diingat, antara lain:

a. Mengingat Allah. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ibrahim ayat 52 yang artinya: "*(Al Quran)*

[84]Nabil al-Samaluthi, *al-Islam wa Qadhaya 'ilm an-Nafs al-hadits*, hlm 119-121.

[85]Muhammad Abd. Al-Aal, *al-mafahiim al-nafsiyyah fi al-Qur'an al-Kariim*, hlm 76.

[86]Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'an wa 'ilm an-Nafs*, hlm 209

ini adalah penjelasan yang sempurna bagi manusia, dan supaya mereka diberi peringatan dengan-Nya, dan supaya mereka mengetahui bahwasanya Dia adalah Tuhan yang Maha Esa dan agar orang-orang yang berakal mengambil pelajaran."

b. Mengingat pesan-pesan al-Qur'an. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Qaaf ayat 45 yang artinya: "…*Maka beri peringatanlah dengan Al Quran orang yang takut dengan ancaman-Ku*."

c. Saling mengingatkan sesama mukmin terkait hal – hal yang membawa kebaikan bersama. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Zariyat ayat 55 yang artinya: "*dan tetaplah memberi peringatan, karena sesungguhnya peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang yang beriman*."

Walaupun manusia kerap berupaya untuk senantiasa mengingat apa yang telah terjadi di masa lampau, namun manusia tidak akan pernah dapat lepas dari penyakit lupa. Lupa merupakan kondisi kejiwaan di mana seseorang tidak mampu mengembalikan ingatan dan pengalaman serta pengetahuan terkait apa yang terjadi dimasa lalu untuk dimanfaatkan dalam kondisi tertentu di masa kini.

Lupa juga diartikan sebagai kehilangan parsial ataupun menyeluruh, baik sifatnya temporer maupun permanen, terkait pengetahuan, ingatan, keahlian, dan pengalaman yang diperoleh manusia, dimana seseorang tidak dapat mengembalikan apa yang sudah diperolehnya di masa lalu.[87]

Menurut Utsman Najati, al-Qur'an memperkenalkan tiga macam penyakit lupa sebagai berikut:

1). Lupa yang menimpa pikiran, di mana seseorang lupa terhadap peristiwa, nama orang, pengetahuan yang variatif, yang diketahuinya di masa lalu. Pe-

[87] Muhammad Abd. Al-Aal, *al-mafahim an-nafsiyyah fi al-Qur'an*, hlm 139.

nyakit lupa seperti ini adalah lupa yang wajar, yang kadangkala muncul sebagai dampak dari banyaknya pengetahuan dan informasi yang diterima. Allah mengisyaratkan lupa bentuk ini dalam QS. Al-A'laa ayat 6 yang artinya: "*Kami akan membacakan (Al Quran) kepadamu (Muhammad) Maka kamu tidak akan lupa*."

2). Lupa yang lahir akibat kelalaian, seperti lupanya seseorang di mana ia meletakkan suatu barang karena lalai tatkala meletakkannya. Lupa seperti inilah yang menimpan Yusa' bin Nuun, murid Nabi Musa, saat menemani Musa mencari tempat Khidir. Allah mengabadikannya dalam QS. Al-Kahfi ayat 63 yang artinya: "*Muridnya menjawab: "Tahukah kamu tatkala kita mecari tempat berlindung di batu tadi, maka sesungguhnya aku lupa (menceritakan tentang) ikan itu dan tidak adalah yang melupakan aku untuk menceritakannya kecuali syaitan dan ikan itu mengambil jalannya ke laut dengan cara yang aneh sekali"*."

3). Lupa yang berarti hilangnya perhatian seseorang terhadap suatu urusan. Hal ini seperti lupanya golongan Munafik terhadap Allah, sehingga Allah juga melupakan mereka. Allah berfirman dalam QS. Al-Taubah ayat 67 yang artinya: "…*mereka telah lupa kepada Allah, maka Allah melupakan mereka. Sesungguhnya orang-orang munafik itu adalah orang-orang yang fasik*."

    Lupa model ini jugalah yang menimpa Adam as. tatkala ia dan pasangannya memakan buah terlarang di surga, sehingga keduanya terusir darinya. Allah berfirman dalam QS. Thaahaa ayat 115 yang artinya: "*Dan sesungguhnya telah Kami perintahkan kepada Adam dahulu, maka ia lupa (akan perintah itu), dan tidak Kami dapati padanya kemauan yang kuat*."

Cukup menarik, ada begitu banyak ayat al-Qur'an bercerita tentang lupa, dan kebanyakannya menyebutkan lupa dalam konteks yang negatif. Diantara ayat-ayat itu, QS. Al-An'am ayat 44, QS. Al-A'raaf ayat 51, QS. Al-A'raaf ayat 165, QS. Al-Furqaan ayat 18, QS. Shaad ayat 26, dan QS. Al-jatsiyah ayat 34. Bahkan QS. Al-Mujadilah ayat 19 menjelaskan bahwa Syaithan berupaya merayu keturunan Adam dengan berbagai nafsu syahwat dan kenikmatan yang haram, dengan memanfaatkan sifat lupa yang ada pada diri manusia. Allah berfirman yang artinya: "*syaitan telah menguasai mereka lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah; mereka Itulah golongan syaitan. ketahuilah, bahwa Sesungguhnya golongan syaitan Itulah golongan yang merugi*."

Timbul pertanyaan, bagaimana seseorang mengobati penyakit sering lupa? Al-Qur'an menjelaskan bahwa pengobatan lupa berkaitan erat dengan mengobati kelalaian manusia yang terlalu sibuk untuk taat dan beribadah kepada Allah. Obat lupa adalah banyak mengingat Allah dan berzikir pada-Nya. Sebagaimana firman-Nya dalam QS. Al-kahf ayat 24, yang artinya: "...*dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa dan katakanlah: "Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya dari pada ini"*."

Allah juga memerintahkan kepada para hamba-Nya untuk tetap mengingat-Nya setelah selesai fardhu jum'at, tatkala semua orang kembali kepada kesibukan duniawi mereka masing-masing. Allah berfirman dalam QS. Al-Jumu'ah ayat 10 yang artinya: "*Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung*."

Tatkala mengingat Allah senantiasa dilakukan, bahkan sudah menjadi suatu kebiasaan *(habit)*, maka di saat itulah kondisi kejiwaan seseorang senantiasa tenang dan tentram, jauh dari goncangan. Allah berfirman dalam QS. Al-Ra'du ayat 28 yang artinya: "*(yaitu) orang-orang yang*

beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Mengingat Allah bukan hanya obat atas lupa yang berkaitan dengan masalah keagamaan, namun mengingat Allah juga merupakan kunci agar masalah duniawi yang terlupakan dapat diingat kembali, karena Allahlah yang maha berkuasa dan berkehendak atas segala sesuatu.

6. Perhatian al-Qur’an Terhadap Perbedaan Individual (*al-Furuq al-Fardiyyah*)

Walaupun Allah telah memberikan kepada manusia akal, jasmani, potensi, kompetensi, dan Allah jadikan pula pada diri mereka motivasi dan emosi, namun Allah tidaklah menciptakan manusia pada tingkatan dan derajat yang sama dalam masalah kemampuan aqal, kuat lemahnya fisik, besar kecilnya potensi dan kompetensi, serta kuat lemahnya motivasi dan emosi.

Hal ini telah diisyaratkan Allah dalam firman-Nya pada QS. Al-Zukhruf ayat 32:

وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا

“...*dan Kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain*...”

Al-Qadhi al-Baidhawi tatkala menafsirkan ayat di atas berkomentar: “Kami telah jadikan adalah perbedaan diantara mereka dalam masalah rezeki dan hal lainnya, agar sebagian kelompok dapat memanfaatkan dan menggunakan kelompok yang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka, sehingga terwujudlah saling membutuhkan dan mendukung diantara mereka, sehingga alampun dapat teratur.”

Menurut Utsman Najati, terdapat perbedaan indivual antara satu orang dengan yang lain dalam hal warna kulit,

bahasa ibu, kemampuan jasmani dan intelektual, kemampuan untuk belajar, dan ciri-ciri khusus lainnya.

Al-Qur'an telah mengisyaratkan tentang hal ini dalam QS. Al-Ruum ayat 22 yang artinya: "*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah menciptakan langit dan bumi dan berlain-lainan bahasamu dan warna kulitmu. Sesungguhnya pada yang demikan itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang mengetahui*."

Dalam al-Qur'an, Allah telah menyebut beberapa bentuk perbedaan individual yang harus diperhatikan dalam berinteraksi dengan individu yang berbeda – beda, antara lain:

a. Perbedaan antara manusia biasa, dengan Nabi dan dengan Rasul. Nabi dan Rasul adalah manusia pilihan, hal ini diisyaratkan Allah dalam QS. Al-Hajj ayat 75 yang artinya: "*Allah memilih utusan-utusan-(Nya) dari Malaikat dan dari manusia; sesungguhnya Allah Maha mendengar lagi Maha melihat*." Rasul dan Nabipun tidak sama, di mana setiap Rasul pasti jadi Nabi, tetapi seorang Nabi belum tentu menjadi Rasul. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 253 yang artinya: "*Rasul-rasul itu Kami lebihkan sebagian (dari) mereka atas sebagian yang lain. di antara mereka ada yang Allah berkata-kata (langsung dengan dia) dan sebagiannya Allah meninggikannya beberapa derajat....*"

b. Perbedaan dalam tingkatan kondisi pengamalan agama manusia. Tingkatan Islam tidak setinggi tingkatan iman, dan tingkatan iman tidak setinggi tingkatan *ihsan.* Allah berfirman dalam QS. Al-Hujuraat ayat 14 yang artinya: "*Orang-orang Arab Badui itu berkata: "Kami telah beriman". Katakanlah: "Kamu belum beriman, tapi katakanlah 'kami telah tunduk', karena iman itu belum masuk ke dalam hatimu...*"

c. Perbedaan dalam tingkatan ilmu pengetahuan.

Orang yang berilmu memiliki kedudukan yang lebih baik daripada yang tidak berilmu. Allah berfirman dalam QS. Al-Mujadilah ayat 11 yang artinya: "...*Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan*."

d. Perbedaan dalam kebijaksanaan dan kecerdasan. Manusia tidaklah sama kecerdasan dan kebijaksanaannya antara satu dengan lainnya. Boleh jadi seorang kulit hitam seperti Luqman lebih bijaksana dan cerdas dari banyak kulit putih. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 269 yang artinya: "*Allah menganugerahkan Al Hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Quran dan As Sunnah) kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Barangsiapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah)*."

e. Perbedaan individual dalam bahasa ibu dan warna kulit. Ini merupakan salah satu tanda kebesaran Allah. Allah berfirman dalam QS. Al-Ruum ayat 22 yang artinya: "*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah menciptakan langit dan bumi dan berlain-lainan bahasamu dan warna kulitmu. Sesungguhnya pada yang demikan itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang mengetahui*."

f. Perbedaan dalam masalah kekuatan fisik. Ada-orang yang kuat dan ada pula yang lemah fisiknya. Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa salah satu keistimewaan Thaluut adalah dilebihkan dalam hal kekuatan fisik. Allah berfirman dalam QS. Al-baqarah ayat 247 yang artinya: "...*Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan*

menganugerahinya ilmu yang Luas dan tubuh yang perkasa."

g. Perbedaan dalam banyaknya harta. Ada yang kaya, ada yang sederhana, ada pula yang miskin dan fakir. Allah mengisyaratkan hal ini dalam QS. Al-Hasyr ayat 7 yang artinya: "*Apa saja harta rampasan (fai-i) yang diberikan Allah kepada RasulNya (dari harta benda) yang berasal dari penduduk kota-kota Maka adalah untuk Allah, untuk rasul, kaum kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin dan orang-orang yang dalam perjalanan, supaya harta itu jangan beredar di antara orang-orang Kaya saja di antara kamu....*"

h. Perbedaan dalam kuantitas berbuat baik.ada orang yang kebaikannya lebih banyak dari keburukannya, adapula yang kebaikannya seimbang dengan kejahatannya, namun ada pula yang kebaikannya lebih sedikit dari keburukannya. Allah berfirman dalam QS. Fathiir ayat 32 yang artinya: "*Kemudian kitab itu Kami wariskan kepada orang-orang yang Kami pilih di antara hamba-hamba Kami, lalu di antara mereka ada yang menganiaya diri mereka sendiri dan di antara mereka ada yang pertengahan dan diantara mereka ada (pula) yang lebih dahulu berbuat kebaikan dengan izin Allah. yang demikian itu adalah karunia yang amat besar.*"

i. Perbedaan dalam kualitas berbuat baik. Sebaik baiknya manusia setelah para rasul adalah kelompok Muhajirin, sebagaimana isyarat al-Qur'an pada QS. Al-hasyr ayat 8 yang artinya: "*(juga) bagi orang fakir yang berhijrah yang diusir dari kampung halaman dan dari harta benda mereka (karena) mencari karunia dari Allah dan keridhaan-Nya dan mereka menolong Allah dan RasulNya. mereka Itulah orang-orang yang benar.*"

Sebaik-baiknya manusia setelah Muhajirin adalah kaum Anshar, sebagaimana diisyaratkan Allah dalam QS. Al-Hasyr ayat 9 yang artinya: "*Dan orang-orang yang telah menempati kota Madinah dan telah beriman (Anshor) sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin), mereka (Anshor) 'mencintai' orang yang berhijrah kepada mereka (Muhajirin). dan mereka (Anshor) tiada menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa-apa yang diberikan kepada mereka (Muhajirin); dan mereka mengutamakan (orang-orang muhajirin), atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka dalam kesusahan. dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka itulah orang orang yang beruntung.*"

Sebaik-baiknya umat setelah Anshar adalah para tabi'in yang mengikuti golongan sahabat Nabi dengan baik, sebagai diisyaratkan dalam QS. Al-hasyr ayat 10 yang artinya: "*Dan orang-orang yang datang sesudah mereka (Muhajirin dan Anshor), mereka berdoa: "Ya Rabb Kami, beri ampunlah Kami dan saudara-saudara Kami yang telah beriman lebih dulu dari Kami, dan janganlah Engkau membiarkan kedengkian dalam hati Kami terhadap orang-orang yang beriman; Ya Rabb Kami, sesungguhnya Engkau Maha Penyantun lagi Maha Penyayang*."

Dalam memberikan perintah kepada para hamba-Nya, Allah juga sangat memperhatikan adanya perbedaan individual antara satu *mukallaf* dengan *mukallaf* lainnya. Sebagai contoh, kewajiban berjihad di jalan Allah bagi mereka yang sehat jasmani tidak sama dengan perintah tersebut bagi mereka yang memiliki *disabilitas*, seperti pincang dan buta.

Allah menegaskan hal ini dalam QS. Al-fath ayat 17 yang artinya: "*Tiada dosa atas orang-orang yang buta dan atas orang yang pincang dan atas orang yang sakit (apabila tidak ikut berperang). dan barangsiapa yang taat kepada*

Allah dan Rasul-Nya; niscaya Allah akan memasukkannya ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai dan barang siapa yang berpaling niscaya akan diazab-Nya dengan azab yang pedih."

D. Bimbingan Al-Qur'an Dalam Merealisasi Jiwa yang Sehat

Al-Qur'an memberikan perhatikan cukup besar kepada segala upaya yang sifatnya dapat membimbing manusia menuju teralisasinya jiwa yang sehat, melalui cara-cara yang variatif, mulai dari keimanan, ibadah, akhlak, sampai dengan bagaimana ber-*mu'amalah* dengan pihak lain.

Hal inilah salah satu alasan kenapa Allah menamakan al-Qur'an dengan *al-Syifa'* yang artinya penyembuh. Karena al-Qur'an mengandung banyak pesan yang apabila diamalkan dapat membimbing menuju teralisasinya jiwa yang sehat.

Allah berfirman dalam QS. Yunus ayat 57 yang artinya: "*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman*."

Dalam QS. Fushshilat ayat 44, Allah juga berfirman yang artinya: "*...Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh"*."

Menurut Utsman Najati, keimanan, tauhid, serta beribadah kepada Allah, bukan hanya sekedar faktor penting dan utama dalam merealisasikan kesehatan jiwa, namun ia juga merupakan faktor sangat penting dalam mengobati segala bentuk gangguan kejiwaan.[88]

[88] Muhammad Utsman Najati, *Al-hadits an-Nabawi wa 'Ilm an-Nafs*, hlm

Berikut ini akan dibahas secara lebih terperinci bimbingan Qur'ani dalam merealisasikan jiwa yang sehat melalui empat sarana, mulai dari keimanan, ibadah, akhlak mulia, hingga harmonisasi aspek kejiwaan dan sosial kemasyarakatan.

1. Bimbingan Al-Qur'an dalam Merealisasikan Keimaan

Al-Qur'an senantiasa menggaris bawahi pentingnya keimanan kepada Allah, karena beriman kepada Allah, bertauhid kepada-Nya, dan beribadah kepada-Nya, akan membawa menuju terwujudnya istiqamah dalam bersikap. Dan hal ini merupakan faktor penting dalam melindungi dan mengobati jiwa manusia dari berbagai bentuk penyimpangan dan gangguan kejiwaan. Seorang mukmin yang berpegang teguh kepada ajaran agamanya, memperhjatikan hak-hak Tuhannya dalam setiap ucapan, dan perkataan, maka imannya akan menjadi pelindung baginya dari segala penyimpangan, dan pelindung dari gangguan kejiwaan.[89]

Allah berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 97 yang artinya: "*Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam Keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan*."

Iman bukan hanya sekedar kata yang diucapkan, atau sekedar slogan yang dikumandangkan. Iman haruslah disertai dengan pembenaran dan pembuktian dengan amalan. Allah berfirman dalam QS. Al-Hujuraat ayat 14-15 yang artinya: "*Orang-orang Arab Badui itu berkata: "Kami telah beriman". Katakanlah: "Kamu belum beriman, tapi katakanlah 'kami telah tunduk', karena iman itu belum*

307.

[89]*Ibid*, hlm 310.

masuk ke dalam hatimu; dan jika kamu taat kepada Allah dan Rasul-Nya, Dia tidak akan mengurangi sedikitpun pahala amalanmu; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu hanyalah orang-orang yang percaya (beriman) kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu dan mereka berjuang (berjihad) dengan harta dan jiwa mereka pada jalan Allah. mereka Itulah orang-orang yang benar."

Iman yang benar dan jujur menuntut seorang hamba menyerahkan segala urusannya secara paripurna kepada Allah. Ia tidak sedih atas keburukan yang terjadi di masa lalu. Ia tidak pula takut atas keburukan yang diprediksi akan terjadi di masa depan. Allah berfirman dalam QS. Al-Ahzab ayat 22 yang artinya: "*Dan tatkala orang-orang mukmin melihat golongan-golongan yang bersekutu itu, mereka berkata : "Inilah yang dijanjikan Allah dan Rasul-Nya kepada kita". dan benarlah Allah dan Rasul-Nya. dan yang demikian itu tidaklah menambah kepada mereka kecuali iman dan ketundukan*."

Sekedar beriman kepada Allah semata tidaklah cukup dalam merealisasikan jiwa yang sehat. Akan tetapi harus pula diikuti dengan beriman kepada takdir dan ketetapan Allah, baik yang baik maupun yang buruk.

Allah berfirman terkait hal ini dalam QS. Al-Hadiid ayat 22 yang artinya: "*Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (lauhul mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah*."

Setiap mukmin harus senantiasa berupaya lari dari takdir buruk dan mencari takdir yang baik. Walaupun demikian, tatkala ia mendapatkan takdir buruk, ia harus menerimanaya dengan lapang dada, dan berserah diri hanya kepada Allah.

Allah berfirman dalam QS. Al-taubah ayat 51 yang artinya: "*Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa Kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung Kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal.*"

2. Bimbingan al-Qur'an untuk Berkomitmen Dalam beribadah

Ibadah merupakan amalan yang paling dicintai Allah dari hamba-Nya setelah keimanan. Orang yang paling bahagia dan paling dicintai Allah adal;ah mereka yang paling banyak beribadah dan menempuh setiap jalan yang dapat mendekatkan dirinya kepada Allah.

Dalam sebuah hadits Qudsi, Allah pernah berfirman:

من عادى لي ولياً فقد آذنته بالحرب. وما تقرب إلي عبدي بشيء احبّ إليّ مما افترضته عليه. ولا يزال عبدي يتقرب إليّ بالنوافل حتى أحبّه. فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده الذي يبطش بها، ورجله الذي يمشي بها، ولئن سألني لأعطينه، ولئن استعاذ بي لأعيذنه

"*Siapa yang memusuhi wali-Ku, maka Aku telah mengizinkan untuk memeranginya. Tidaklah seorang hamba mendekatkan dirinya kepadaku dengan suatu amalan yang lebih kucintai dari apa yang telah aku wajibkan atasnya. Dan hamba-Ku senantiasa mendekatkan dirinya kepada-Ku dengan memperbanyak amalan sunnah hingga Aku mencintainya. Jika Aku telah cinta kepadanya, Aku akan menjadi telinganya yang mendengar, dan penglihatannya yang dengannya ia melihat, Aku menjadi tangannya yang dengannya ia bekerja, dan kakinya yang dengannya ia berjalan. Jika ia bermohon kepada-Ku pasti kuberi. Jika ia memohon perlindungan kepada-Ku pasti Aku tolong ia*." (HR. Bukhari)

Terkait besarnya pengaruh ibadah bagi kebangkitan suatu umat, Sayyid Qutb pernah berkata: "Tidaklah suatu ummatpun bertaqwa kepada Allah, dan menegakkan ibadah, serta mendirikan syari'at Allah, dengannya diwujudkan keadilan dan keamanan bagi manusia semuanya, kecuali pasti Allah akan curahkan untuk mereka banyak kebaikan, Allah akan kokohkan kedudukan mereka di dunia, dan Allah bantu mereka mewujudkan tanggung jawab mereka sebagai khalifah, membangun peradaban di muka bumi."[90]

Ibadah juga merupakan salah satu metode pengobatan gangguan kejiwaan yang paling ampuh. Al-Qur'an banyak mengisyaratkan metode penyembuhan dari berbagai gangguan kejiwaan melalui ibadah, antara lain:

a. **Pengobatan gangguan kejiwaan dengan shalat**. Shalat yang khusyu' dapat mengobati gangguan kejiwaan, menghilangkan sedih dan gundah. Hal ini diisyaratkan al-Qur'an dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 yang artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*."

   Dalam QS. Al-Baqarah ayat 45, Allah juga berfirman yang artinya: "*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'*."

   Nabi Muhammad tatkala ditimpa kesedihan, beliau bersegera melaksanakan shalat, memohon kepada Allah agar dihilangkan segala kegundahan dan kesedihan. Maka, dalam sunnah dikenal ada banyak sekali berbagai bentuk shalat sunnah, mulai dari shalat hajat, shalat *istikharah*, shalat *kusuf* dan *khusyuf,* dan lainnya. Semuanya bukti konkret bahwa

---

[90]Sayyid Qutb, *Fi dzilal al-Qur'an*, jilid 6, hlm 3713.

shalat merupakan salah satu metode pengobatan gangguan kejiwaan.

b. **Pengobatan gangguan kejiwaan dengan puasa**. Puasa yang dikerjakan dengan ikhalas dan disertai dengan perasaan senantiasa diawasi Allah mampu mengobati berbagai gangguan kejiwaan juga. Puasa bukan hanya sekedar menahan lapar dan haus serta tidak berhubungan seks semata. Namun, puasa haruslah menjadi perisai yang melindungi individu dari segala perbuatan yang dapat mengundang murka Allah.

   Rasulullah pernah bersabda:

   الصيام جنة، فلا يرفث ولا يجهل، وإن امرؤ قاتله أو شاتمه، فليقل: إني صائم مرتين

   "*Puasa itu adalah perisai (pelindung), maka janganlah orang yang berpuasa mengucap kata – kata kotor, dan jangan pula bersikap bodoh. Jika ada pihak lain yang ingin memeranginya atau menghinanya, maka hendaklah ia berkata: sesungguhnya aku sedang berpuasa sebanyak dua kali*." (HR. Bukhari)

c. **Pengobatan gangguan kejiwaan dengan zakat**. Zakat yang dikeluarkan dengan jujur dan ikhlas dapat mengobati berbagai penyakit jiwa, utamanya sifat pelit dan kikir, hanya memikirkan diri sendiri. Zakat juga dapat menumbuhkan sifat saling mencintai dan menyayangi antar berbagai lapisan masyarakat. Selain itu, zakat juga menumbuhkan semangat solidaritas sosial.

   Allah berfirman dalam QS. Al-Taubah ayat 103 yang artinya: "*Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu memberisihkan dan men-*

sucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui."

d. **Pengobatan gangguan kejiwaan dengan Haji.** Haji bukan sekedar perjalanan rohani ke tanah suci. Haji yang mabrur dan dilaksanakan dengan penuh ketaatan juga mampu menjadi obat bagi berbagai penyakit kejiwaan.

   Utsman Najati menyatakan: "Haji mengajarkan manusia untuk bersabar dalam menghadapi berbagai kesulitas, mereka dilatih untuk berjihad melawan nafsu, mampu mengontrol syahwat. Orang yang masih berihram tidak boleh menggauli bahkan istrinya sendiri. Ia juga tidak menyakiti siapapun. Ia tidak mengerjakan apa yang dimurkai Allah. Haji juga mengobati kesombongan, ujub kepada diri sendiri, serta merasa lebih tinggi dari orang lain. Semua orang saat pelaksanaan haji sama derajatnya."[91]

   Karena itulah, Allah mengingatkan bahwa dalam haji sangat penting mengindahkan tujuan dan maqashid dalam manasik haji. Allah berfirman dalam QS. Al-baqarah ayat 197 yang artinya: "*(Musim) haji adalah beberapa bulan yang dimaklumi, Barangsiapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu akan mengerjakan haji, Maka tidak boleh rafats, berbuat Fasik dan berbantah-bantahan di dalam masa mengerjakan haji. dan apa yang kamu kerjakan berupa kebaikan, niscaya Allah mengetahuinya. Berbekallah, dan Sesungguhnya Sebaik-baik bekal adalah takwa, dan bertakwalah kepada-Ku Hai orang-orang yang berakal*."

[91]Muhammad Utsman Najati, *Al-hadits an-Nabawi wa Ilm an-Nafs*, hlm 323.

e. **Pengobatan gangguan kejiwaan dengan al-Qur’an**. Salah satu nama al-Qur’an adalah as-Syifa’, karena al-Qur’an terbukti mampu memberiikan penyembuhan terhadap beberapa penyakit kejiwaan. Allah berfirman dalam QS. Al-isra’ ayat 82 yang artinya: “*Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian*.”

   Ummu al-Mukminin Aisyah ra juga pernah mengatakan: *“Rasulullah Saw jika beliau ingin mengadu kepada Allah, beliau membaca untuk dirinya sendiri surah al-Ikhlas, al-Falaq dan an-Naas.”* (HR. HR. Malik)

f. **Pengobatan gangguan kejiwaan dengan Do’a**. Do’a adalah senjata bagi orang yang beriman. Di saat seseorang dihadapkan pada suatu tantangan yang berat, maka tidak ada tempat baginya mengadu lebih dekat daripada Allah. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 186 yang artinya: “*dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran*.”

   Ibnu Abbas ra meriwayatkan bahwa Nabi senantiasa berdo’a saat dihadapkan dengan suatu kesulitan:

   لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات ورب الأرض ورب العرش الكريم

"Tidak ada Tuhan selain Allah yang maha Agung yang maha Pemurah, tidak ada Tuhan selain Allah pemilik Arasy yang agung, Tidak ada Tuhan selain Allah pemilik langit dan bumi dan pemilik Arasy yang mulia."[92]

g. **Pengobatan gangguan kejiwaan dengan zikir**. Zikir yang dikerjakan secara berkesinambungan akan menjadikan hati individu penuh dengan ketenangan, rasa aman, dan selalu merasa Allah bersamanya dan membantunya. Al-Qur'an senantiasa mengingatkan manusia untuk emmperbanyak zikir di setiap tempat dan waktu. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 152 yang artinya: "*karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku*."

   Mengingat Allah dapat dilakukan bukan hanya saat seseorang dalam mesjid atau tatkala ia beribadah ritual kepada Allah. Mengingat Allah juga penting di saat seseorang sibuk dengan perkara urusan duniawinya agar ia terpelihara dari penyimpangan. Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 103 yang artinya: "*Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman*."

h. **Pengobatan gangguan kejiwaan dengan istighfar**. Istighafar artinya memohon ampunan dari Allah. *Istighafar* merupakan salah satu jalan pa-

[92] Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fath al-Baari*, jilid 11, hlm 171

ling istimewa untuk dekat dengan Allah. Allah berfirman dalam QS. Huud ayat 3 yang artinya: "*dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya. (jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus menerus) kepadamu sampai kepada waktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberikan kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya. Jika kamu berpaling, maka sesungguhnya aku takut kamu akan ditimpa siksa hari kiamat*."

Nabi Muhammad senantiasa mengingatkan pentingnya ber-*istighfar* dalam menghadapi segala bentuk kesulitan hidup, sebagaimana sabda beliau:

من لزم الاستغفار، جعل الله له من كل ضيق مخرجاً، ومن كل هم فرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب

"*Siapa yang senantiasa beristighfar, Allah akan menjadikan segala kesempitan yang dihadapinya menjadi jalan keluar, dan Allah juga jadikan bagiannya segala bentuk kesedihan menjadi kemudahan. Dan Allah juga akan karuniakan kepadanya rezeki dari jalan yang tidak pernah disangkanya*." (HR. Abu daud)

i. **Pengobatan gangguan kejiwaan dengan taubat.** Tau bat artinya kembali. Artinya, setiap kali orang berbuat maksiat kepada Allah, ia semakin jauh dari Allah, sehingga dengan taubat ia dapat kembali kepada-Nya. Setiap kali seorang hamba merasa berdosa, ia akan selalu merasa sedih. Kesedihan ini hanya dapat dihilangkan dengan taubat.

Walaupun ada korelasi yang sangat erat antara *istighfar* dengan taubat, namun keduanya berbe-

da. *Istighfar* artinya minta ampunan kepada Allah. Sedangkan taubat atas dosa kepada Allah mencakup tiga syarat; pertama: benar-benar menyesali perbuatan maksiat itu. Kedua, segera meninggalkan perbuatan maksiat itu selamanya. Dan ketiga, bertekad dengan penuh kesungguhan untuk tidak kembali terjerumus ke dalamnya. Sedangkan dalam konteks dosa kepada sesama, ditambah syarat keempat, mengembalikan hak orang lain yang diambilnya secara tidak haq.

Allah berfirman dalam QS. Al-A'raaf ayat 153 yang artinya: "*Orang-orang yang mengerjakan kejahatan, kemudian bertaubat sesudah itu dan beriman; sesungguhnya Tuhan kamu sesudah taubat yang disertai dengan iman itu adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*."

3. Bimbingan al-Qur'an untuk Berakhlak Mulia

Akhlak yang mulia mencakup segala aspek kehidupan manusia, baik aspek rohani, jasmani, intelektual, maupun perasaan dan sosial kemasyarakatan.

Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa setelah keimanan dan ibadah, maka jalan ketiga dalam merealisasikan jiwa yang sehat adalah dengan memupuk akhlak yang terpuji. Semakin baik akhlak seseorang maka akan terpelihara jiwanya dari penyimpangan dan gangguan jiwa. Sebaliknya, semakin buruk akhlak seseorang semkin besar potensi lahirnya penyimpangan dan munculnya gangguan kejiwaan.

Ada beberapa bimbingan Qur'ani yang penting untuk diperhatikan dalam menanamkan akhlak yang mulia sebagai sarana menuju terealisasinya jiwa yang sehat, antara lain:

a. Al-Qur'an memotivasi manusia agar hati senantiasa selamat dari berbagai bentuk penyakit yang dapat

mengotorinya, seperti iri dan dengki. Bahkan diantara do’a kelompok tabi’in yang diabadikan Allah, agar hati mereka terpelihara dari iri dan dengki kepada kelompok Muhajirin dan Anshar yang telah mendahului mereka. Allah berfirman dalam QS. Al-hasyr ayat 10 yang artinya: “*Dan orang-orang yang datang sesudah mereka (Muhajirin dan Anshor), mereka berdoa: “Ya Rabb Kami, beri ampunlah kami dan saudara-saudara kami yang telah beriman lebih dulu dari kami, dan janganlah Engkau membiarkan kedengkian dalam hati kami terhadap orang-orang yang beriman; Ya Rabb Kami, sesungguhnya Engkau Maha Penyantun lagi Maha Penyayang*.”

b. Al-Qur’an memotivasi manusia agar senantiasa memafkan kesalahan saudaranya, karena yang demikian itu lebih mampu memelihara tali *ukhuwwah*, dan dapat memelihara dari terputusnya tali silaturrahim. Perhatikan firman Allah dalam QS. An-Nuur ayat 22 yang artinya: “*Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat (nya), orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah, dan hendaklah mereka mema’afkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*.”

c. Al-Qur’an melarang manusia bersikap sombong dan angkuh, apalagi ujub kepada diri sendiri, karena itu semua bagian dari bentuk gangguan kejiwaan. Allah berfirman dalam QS. Al-Isra’ ayat 37 yang artinya: “*Dan janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan sombong, karena sesungguhnya kamu sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali kamu tidak akan sampai setinggi gunung*.”

Sebaliknya, Al-Qur’an menyeru manusia untuk se-

lalu *tawadhu'* dan rendah hati, karena hanya dengan sikap demikiannya penyakit sombong dalam hati dapat dihilangkan. Allah berfirman dalam QS. Al-Furqan ayat 63 yang artinya: "*Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan*."

d. Al-Qur'an memotivasi manusia untuk memiliki kemuliaan, dengan memperbanyak amalan saleh, perkataan yang baik, bersikap pemberani, dan tidak penakut. Allah berfirman dalam QS. Fathiir ayat 10 yang artinya: "*Barangsiapa yang menghendaki kemuliaan, Maka bagi Allah-lah kemuliaan itu semuanya. kepada-Nyalah naik perkataan-perkataan yang baik dan amal yang saleh dinaikkan-Nya. dan orang-orang yang merencanakan kejahatan bagi mereka azab yang keras. dan rencana jahat mereka akan hancur*."

e. Al-Qur'an juga memotivasi manusia untuk senantiasa berkasih sayang kepasda sesama kelompok yang beriman, sebagai salah satu jalan untuk mengobati hati yang keras dan kasar. Allah berfirman dalam QS. Ali 'Imran ayat 159 yang artinya: "*Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya*."

6. Al-Qur'an melarang manusia bersikap pelit *(bakhil)*

dan juga melarang untuk mubazir. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-isra' ayat 29 yang artinya: "*Dan janganlah kamu jadikan tanganmu terbelenggu pada lehermu dan janganlah kamu terlalu mengulurkannya karena itu kamu menjadi tercela dan menyesal*."

Selain itu, Al-Qur'an juga memotivasi manusia untuk bersikap dermawan, karena hanya dengan sikap demikianlah penyakit pelit dalam hati dapat diobati. Allah berfirman dalam QS. Fathiir ayat 29 yang artinya: "*Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah dan mendirikan shalat dan menafkahkan sebahagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi*."

f. Al-Qur'an melarang manusia untuk berbohong secara umum, apalagi berbohong kepada Allah. Hal demikian dianggap sebagai bentuk kezaliman yang paling besar. Allah berfirman dalam QS. Az-Zumar ayat 32 yang artinya; "*Maka siapakah yang lebih zalim daripada orang yang membuat-buat dusta terhadap Allah dan mendustakan kebenaran ketika datang kepadanya? Bukankah di neraka jahannam tersedia tempat tinggal bagi orang-orang yang kafir*?"

g. Al-Qur'an melarang manusia untuk berkhianat, karena sikap demikian dapat membunuh hati sanubari. Allah berfirman dalam QS. Al-Anfal ayat 27 yang artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul (Muhammad) dan (juga) janganlah kamu mengkhianati amanat-amanat yang dipercayakan kepadamu, sedang kamu mengetahui*."

h. Al-Qur'an melarang manusia berbuat zalim dengan

cara mengambil hak orang lain yang bukan miliknya tanpa haq. Allah berfirman dalam QS. An-Nuur ayat 50 yang artinya: "*Apakah (ketidak datangan mereka itu karena) dalam hati mereka ada penyakit, atau (karena) mereka ragu-ragu ataukah (karena) takut kalau-kalau Allah dan Rasul-Nya Berlaku zalim kepada mereka? sebenarnya, mereka Itulah orang-orang yang zalim*."

i. Al-Qur'an memotivasi manusia untuk senantiasa sabar dan tahan menanggung cobaan, karena hanya dengan kesabaranlah banyak penyakit kejiwaan yang dapat diobati. Allah berfirman dalam QS. Al-baqarah ayat 155 yang artinya: "*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar*."

Singkatnya, al-Qur'an menyeru manusia untuk menggapai derajat taqwa. Taqwa itulah yang merangkum segala yang dapat memungkinkan manusia mengontrol motivasi dan emosi dalam jiwanya, mampu menguasai nafsu dan kecenderungannya, memenuhi tuntutan kebutuhannya dalam batasan yang dibenarkan syara'. Dengan taqwa, seseorang akan terus berupaya agar tindakannya adil, ucapannya baik, menjauhkan diri dari setiap perbuatan yang dapat mengundang permusuhan, memelihara jiwa dari penyimpangan dan gangguan. Jika itu terwujud, maka dikatakan bahwa seseorang jiwanya sehat.[93]

4. Bimbingan al-Qur'an untuk Mengharmonisasikan Antara Aspek Kejiwaan dan Sosial

Harmoni artinya rukunnya suatu makhluk hidup dalam interaksinya dengan lingkungan di sekitarnya. Menurut Muhammad Abd. Al-Aal, harmoni baru terwujud jika ses-

[93]Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'an wa 'Ilm an-Nafs*, hlm 282-283.

eorang mengubah sikapnya agar sesuai dengan lingkungannya, atau sebaliknya ia mengubah lingkungannya agar sejalan dengan sikapnya, atau mengubah keduanya agar menjadi saling cocok.[94]

Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 35 yang artinya: "…*jika kedua orang hakam itu bermaksud mengadakan perbaikan, niscaya Allah memberi taufik kepada suami-isteri itu*."

Sayyid Qutb mengomentari ayat di atas: "Kedua hakam menginginkan perbaikan, dan Allah mengabulkan dan memberikan taufiq kepada kebaikan suami istri. Inilah hubungan antara hati dan usaha manusia dengan kehendak dan ketetapan Allah."[95]

Harmonisasi juga dipahami sebagai suatu proses dimana seorang individu masuk dalam suatu hubungan yang cocok dan sehat dengan lingkungannya, baik secara materiil, sosial, maupun secara kejiwaan."[96]

Dalam QS. An-Nisa ayat 62, Allah juga berfirman yang artinya: "…*Kami sekali-kali tidak menghendaki selain penyelesaian yang baik dan perdamaian yang sempurna"*."

Sayyid Qutb mengomentari ayat di atas: "Mereka ingin menghindarkan diri dari berbagai permasalahan, problematika, serta kesulitan, yang lahir dari berhukum kepada hukum syari'ah. Mereka menginginkan adanya harmonisasi antar elemen yang berbeda, aliran yang berbeda, serta keyakinan yang berbeda."[97] Artinya, mereka menginginkan hidup harmonis dengan realita baru, walaupun dengan kemunafikan.

Al-Qur'an telah memberiikan banyak bimbingan kepada manusia bagaimana cara hidup harmonis bukan hanya dengan diri sendiri, namun juga hidup harmonis dengan

[94] Muhammad Abd. Al-Aal, *Al-Mafahim al-nafsiyyah fi al-Qur'an*, hlm 151.
[95] Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 2, hlm 656.
[96] Muhammad Abd. Al-Aal, *Al-Mafahim al-Nafsiyyah fi al-Qur'an*, hlm 151.
[97] Sayyid Qutb, *Fi Dzilal al-Qur'an*, jilid 2, hlm 695.

masyarakat sekitar. Diantara bimbingan al-Qur'an terkait hal ini yaitu:

a. Berinteraksi dengan baik (*mu'amalah thayyibah*) yang disertai rasa cinta (*mawaddah*), lemah lembut (*rifq*), dan mudah memaafkan kesalahan orang. Hal ini diisyaratkan Allah dalam QS. Ali 'Imran ayat 159 yang artinya: "*Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya*.

b. Sabar atas sikap pihak lain yang kurang pantas, dan tetap membalas perlakuan buruk mereka dengan kebaikan. Allah berfirman dalam QS. Fushshilat ayat 34 yang artinya: "*Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, Maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara Dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia*."

c. Memilih kata-kata yang baik dan sopan untuk diucapkan, sehingga tidak menyakitkan hati dan perasaan orang lain. Allah berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 53 yang artinya: "*dan Katakanlah kepada hamha-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia*."

d. Berinteraksi secara positif dengan masyarakat, khususnya dalam kegiatan-kegiatan kebaikan. Hal

ini sesuai firman Allah dalam QS. Al-ma'idah ayat 2 yang artinya: : "...*dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran*."

e. Merajut hubungan persahabatan yang baik dan jujur kepada para tetangga, para kerabat, dan lingkungan sekitar. Allah berfirman dalam QS. Al-Ra'du ayat 21 yang artinya: "*dan orang-orang yang menghubungkan apa-apa yang Allah perintahkan supaya dihubungkan, dan mereka takut kepada Tuhannya dan takut kepada hisab yang buruk*.

Menurut Kamal Ibrahim Mursi, ada beberapa amalan yang apabila dilakukan mampu menumbuhkan hubungan yang baik antar segenap anggota masyarakat, bahkan dapat memeliharanya dengan baik, antara lain:

1). Bersungguh-sungguh mencintai sesama, serta tidak menunggu orang lain mencintainya lebih dahulu baru ia mencintai orang lain. Orang yang lebih dahulu menyapa lebih baik daripada yang menunggu untuk disapa.

2). Berinteraksi baik dengan sesama dengan sikap tawadhu' dan tidak sombong.

3). Mudah memaafkan kesalahan orang lain, dan suka menutup aib orang lain.

4). Memberi nasehat terkait kebaikan dunia dan agama bagi sesama.

5). Berupaya membantu pemenuhan kebutuhan orang lain.

6). Komunikasi yang baik melalui ucapan yang baik dan indah, diam dan memperhatikan ucapan orang lain, memanggil sesama dengan panggilan yang indah dan disukainya.

7). Memuji dan menghormati kekdudukan orang lain, terkhusus pada moemn – momen perayaan tertentu. Ringan menolong di saat orang terkena musibah. Suka mengunjungi orang sakit dan memberiikan semangat untuknya. Dan hadir dalam melaksanakan fardhu kifayah jenazah, minimal hadir saat penguburan dan ikut menshalatkan.

8). Saling bertukar kunjungan dengan keluarga, teman, dan tetangga, agar kasih sayang senantiasa terbaharukan.[98]

Apa yang disampaikan Kamal Mursi di atas, sebenarnya telah dirangkumkan Al-Qur'an pada firman Allah dalam QS. Al-Hijr ayat 88:

وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

"...*dan berendah dirilah kamu terhadap orang-orang yang beriman*."

Dalam QS. Al-Syu'ara' ayat 215, Allah kembali berfirman yang artinya: "*Dan rendahkanlah dirimu terhadap orang-orang yang mengikutimu, yaitu orang-orang yang beriman*."

[98]Kamal Ibrahim Mursi, *Al-Sa'adah wa Tanmiyah al-Shihhah al-Nafsiyyah*, hlm 191-192.

Kesimpulan

Dari pembahasan panjang lebar di atas terkait al-Qur'an dan kesehatan jiwa, dapat disimpulkan beberapa point penting berikut ini:

a. Kesehatan jiwa sifatnya relative dan berbeda-beda antara satu individu dengan lainnya. Dan jiwa yang sehat tidak dapat diukur sekederdengan menggunakan ukuran-ukuran materiil semata.

b. Ilmu kewijaan modern secara umum telah lalai dalam tingkat persentase yang cukup tinggi terhadap kedudukan ruh dan agama dalam realisasi kesehatan jiwa. Sebaliknya, al-Qur'an sangat memberiikan perhatian yang besar kepada keduanya.

c. Jiwa yang sehat akan benar-benar terwujud tatkala seseorang hidup dengan komitmen teguh berpegang pada *manhaj ilahi* yang tercermin dalam al-Qur'an dan sunnah. Sebaliknya, akan muncul gangguan kejiwaan di saat seseorang tidak berkomitmen berpegang pada keduanya.

d. Perasaan seseorang bahwa jiwanya sehat atau tidak sangat dipengaruhi oleh perasaan dan kerelaannya terhadap hubungannya dengan Tuhannya, dengan dirinya sendiri, dan dengan pihak lain yang ada di sekitarnya.

e. Pribadi yang normal adalah pribadi yang berpegang kepada manhaj Islam, dimana ia akan merasakan jiwa yang sehat lebih dari lainnya. Begitu juga pri-

badi yang tidak normal ialah pribadi yang berpaling dari manhaj ilahi, karena itulah ia sangat rentan terhadap penyimpangan dan gangguan kejiwaan.

f. Suatu kepribadian dapat dievaluasi dan dikembangkan aspek kesehatan jiwanya dengan cara-cara yang variatif, yang tidak keluar dari prinsip *reward and punishment*, atau *al-Targhib wa al-tarhiib*.

g. Di antara ciri-ciri utama kepribadi yang berjiwa sehat yaitu; optimis,ridha pada diri sendiri dan orang lain, ihsan, profesional, kreatif di bidangnya, positif, memiliki semangat untuk menjadi pioneer dalam membantu orang lain, dan sanggup memikul tanggung jawab yang ada di pundaknya.

h. Kesehatan jiwa tidak akan terealisasi tanpa memberikan perhatian yang besar pada ruh, hati, perasaan, dan segala upaya penyuciannya. Karaena hal itu semualah dasar dan pilar yang memungkinkan seseorang merasa bahwa jiwanya sehat. Dan jika hal di atas menyimpang lahirlah segala bentuk gangguan kejiwaan.

i. Tidak mungkin jiwa akan sehat jika fisik juga tidak sehat. Kesehatan jasmani sangat berkorelasi erat dengan kesehatan rohani.

j. Urgensi untuk memenuhi segala kebutuhan jasmani, baik yang sifatnya fisologis, kejiwaan, maupun spiritual, dalam batasan yang moderat, serta merealisasikan keseimbangan antara tuntutan kehidupan duniawi dengan tuntutan ukhrawi.

k. Perbedaan indivual natar satu orang dengan lainnya memainkan peranan penting dalam menetapkan perasaan kejiwaan mereka terhadap tingkat kesehatan jiwanya.

l. Banyak penyakit kejiwaan yang dapat diobati dengan ibadah, baik bentuknya shalat, puasa, zakat,

haji, baca al-Qur'an, zikir, istighfar, dan taubat.

m. Banyak penyakit jasmani yang dapat diobati pula dengan ibadah, seperti gerakan shalat, puasa, sedekah, minum air zamzam, bahkan do'a.

n. Berpegang pada akhlak yang mulia dan terpuji dapat mengembangkan tingkatan kesehatan jiwa seseorang, dan memeliharanya dari gangguan kejiwaan, seperti iri, dengki, ujub, dan sombong.

o. Hubungan suami istri yang baik termasuk salah satu indikator paling utama dalam mengukur kebahagiaan pasangan dalam kehidupan rumah tangga.

p. Maksiat dan dosa termasuk sebab yang paling dominan yang dapat menggiring seseorang menuju penyimpangan kejiwaan, yang akhirnya berdampak pada hilangnya kesehatan jiwa.

Semoga pembahasan ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca sekalian, dan semakin mengukuhkan pilar-pilar nilai-nilai kesehatan jiwa Qur'ani dalam kehidupan umat Islam secara umum.

Daftar Pustaka

Al-Qur'an al-Kariim.

Abd al-Aal, Muhammad Abd al-majid. (2005). *al-Mafahim al-Nafsiyyah fi al-Qur'an al-Kariim*. Kairo: Daar al-masiirah.

Abu Duff, Mahmud. (2007). *Muqaddimah al-Tarbiyah al-Islamiyyah*. Kairo: maktabah al-Aafaq, cet ke-3.

Al-Aluusi, Syihabuddin. (tt). *Ruuh al-Ma'ani*. Beirut: Daar al-Fikr.

Al-Asqalani, Ibnu Hajar. (1998). *Fath al-Baari*. Kairo: daar al-hadits.

Al-Baidhawi, al-Qadhi. (2003). *Anwar al-tanziil wa Asrar al-Ta'wiil*. Beirut: Daaral-Kutub al-Ilmiyyah.

Al-Basyuni, Hamid. (2005). *al-Washaya al-nabawiyyah.* Kairo: Daar al-fajr.

Al-Bouti, Muhammad Said Ramadhan. (tt). *Min Rawa'I al-Qur'an*. Damaskus: maktabah al-Farabi, cet ke-3.

Al-Ghazali, Abu hamid. (tt). *Ihya' Ulumuddin*. Damaskus: Daar al-Shabuuni.

Al-Ghazali, Muhammad (1980). *Khuluq al-Muslim*. Kairo: Daar al-Syuruq, cet ke-2.

Al-Hanafi, Shadruddin Ali. (2002). *Syarh al-Aqidah al-Thahawiyyah*, (Beirut: Daar Ibn Rajab, cet ke-1.

Al-Hafni, Abd. Mun'im. (2004). *Mausu'ah al-Qur'an al-Adzhim*. Riyadh: maktabah al-madbouli.

Al-‘Imadi, Abu Su’ud. (tt). *Irsyad al-Aql al-Salim Ila mazaya al-Qur’an al-kariim*. Beirut: daar al-Fikr.

Al-Jaza’iri, Abu Bakr. (1993). *Aysar al-Tafasiir*. Beirut: Daar as-Salam.

Al-Kafafi, Ala’uddin. (1990). *al-Shihhah al-Nafsiyyah*. Beirut: Hajr Li al-Thiba’ah, cet ke-3.

Al-Mahalli, Jalauddin, dan al-Suyuthi, Jalaluddin. (2003). *Tafsir al-jalalain*. Kairo: maktabah Manshur.

Al-Munajjid, Muhammad Salih. (2005). *Silsilah A’maal al-Qulub*. Riyadh: Daar al-Fajr li al-Turats, cet ke-1.

An-Najati, Muhammad Utsman. (2002). *al-hadits an-nabawi wa Ilm an-nafs*. Beirut: Daar al-Syuruq.

An-Najati, Muhammad Utsman. (tt). *al-Qur’an wa Ilm an-Nafs*. Kairo: Daaral-Syuruuq, cet ke-6.

An-Nasafi. (tt). *Tafsir an-Nasafi*. Beirut: Daar ihya al-Kutub al-Arabiyyah.

Al-Qardhawi, Yusuf. (1990). *al-Iman wa al-hayah*. Kairo: maktabah al-Wahbah, cet ke-9.

Al-Qardhawi, Yusuf. (2005). *Iman dan Kehidupan*. Kuala Lumpur: Dewan Pustaka Fajar.

Al-Qardhawi, Yusuf. (1985). *al-Ibadah fi al-Islam*. Kairo: Maktabah al-Wahbah, cet ke-15.

Al-Qarni, A’idh. (2000). *Kayfa takuun as’ad an-Naas*. Riyadh: Daar Ibn Hazm.

Al-Qurthubi. (2002). *al-jami’ li ahkam al-Qur’an*. Beirut: Daar al-Hadits.

Al-Razi, Fakruddin. (1978). *Al-tafsir al-Kabiir wa Mafatih al-Ghaib*. Beirut: Daar al-Fikr, cet ke 2.

As-Samaluthi, Nabil. (1984). *al-Islam wa Qadhaya ‘ilm an-Nafs al-Hadits*. Beirut: daar al-Syuruk, cet ke-2.

Asy-Syaukani, Muhammad Ali. (tt). *Fath al-Qadiir*. Beirut: Daar al-tsaqafiyah al-Arabiyyah.

Al-Syinqithi, Muhammad Amin. (1988). *Adhwa' al-bayan*. Riyadh: maktabah Ibn taimiyah.

Al-Thabari, Ibnu jarir. (2007). *Jami' al-bayan*. Kairo: daar as-Salam, cet ke-2.

Al-Zindani, Abdul Majid. (1985). *Tauhid al-Khaliq*. Yaman: Daar al-Salam, cet ke-1.

Audah, Muhammad, dan Mursi, Kamal Ibrahim. (1986). *al-Shihhah an-Nafsiyyah Fi Dhau' 'ilm an-nafsi wa al-Islam*. Beirut: Daaral-Qalam, cet ke-2.

Daryanto. (1997). *Kamus Bahasa Indonesia lengkap*. Surabaya: Apollo.

Hawari, Dadang. (1997). *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa Dan kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana bakti prima yasa, cet ke 3.

Hawwa, Sa'id. (2003). *al-Asas fi al-tafsir*. Kairo: Daar as-Salam.

Hawwa, Sa'id. (1988). *Tazkiyyatu al-anfus*. Kairo: Daar as-Salam.

Hawwa, Said. (2005). *Jundullah tsaqafatan wa Akhlaqan*. Kairo: Daar as-Salam, cet ke-4.

Ibn Ashuur, Muhammad Thahir. (tt). *Tafsir al-tahriir wa al-Tanwiir*. Tunis: Daar Sahnun li an-nasyr wa al-tawzi'.

Ibn kathir. (1998). *Tafsir al-Qur'an al-Adhim*. Kairo: Daar al-tawzi' wa al-nasyr al-Islamiyyah, cet ke 1.

Ibn Qayyim al-jauziyyah. (2003). *ar-Ruuh.* Kairo: Daar al-hadits.

Ibn Qayyim al-jauziyyah. (2002). *Ighatsah al-Lahfan Min*

masyayid al-Syaithan. Kairo: Daar al-hadits.

Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah. (tt). *Zaad al-Maad*. Kairo: maktabah as-Sofa, cet ke-1.

Khalil, M. Rasyad. (1987). *Ilm an-Nafs al-Islami al-Aam wa al-Tarbawi*. Damaskus: Daar al-Qalam, cet ke 1.

Mathar, Sufyan Isma'il. (2008). *al-Shihhah al-Nafsiyyah*. Kairo: Maktabah al-Thalib al-Jami'I, cet ke-1.

Mursi, Kamal Ibrahim. (2000). *al-Sa'adah wa Tanmiyah al-Shihhah al-Nafsiyyah.* Kairo: Daar al-Nasyr li al-jami'at.

Mursi, Sayyid. (1983). *an-Nafs al-Muthmainnah*. Kairo: Maktabah al-Wahbah.

Poewadarminta, WJS. (1982). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Qutb, Sayyid. (tt). *Fi Dzilal al-Qur'an*. Beirut: Daar al-Syuruq, cetakan ke 14.

Qaruth, Muhammad. (2002). *al-Insan wa an-Nafs fi Dhau' al-Kitab wa as-Sunnah*. Beirut: Daar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Sabiq, Sayyid. (tt). *Islamuna*. Kairo: al-fath li al-I'laam al-Arabi.

Taufiq, Muhammad izzuddin. (2004). *Dalil al-Anfus bayn al-Qur'an al-Kariim wa al-'Ilm al-Hadits*. Kairo: Daar as-Salam, cet ke-3.

'Ulwan, Abdullah Nasih. (1990). *Sifat al-Da'iyah al-nafsiyyah*. Kairo: Daar as-Salaam, cet ke-2.

Zahran, Hamid. (1978). *al-Shihhah al-Nafsiyyah wa al-Ilaj al-Nafsi*. Beirut: Alam al-Kutub, cet ke-2.

Daftar Riwayat Hidup Penulis

Prof. HM. Hasballah Thaib, MA, Ph.D

Identitas:

1)	Nama Lengkap	: Prof. HM. Hasballah Thaib, MA, Ph.D
2)	T. Tanggal lahir	: Lhokseumawe, 10 Oktober 1951
3)	Jabatan	: Guru besar Fakultas Agama Islam Universitas Dharmawangsa Medan
4)	Alamat	: Komplek Johor Permai, Melinjo I/15 Jl. Eka rasmi Medan Johor, 20144, Telp. 061-7861324
5)	Nama isteri	: Dra. Rozanna Budiman
6)	Orang Tua	: Alm. Thaib Mahmud Alm. Maimunah Binti Yahya
1)	Nama Anak	: (1) Nina Hasnayati, S.Sos (2) Dr. H. Zamakhsyari, Lc, MA (3) Aulia Akbar, SE (4) Irsyadil Fikri, S.Ked

Riwayat Pendidikan:

1) Sekolah Rakyat/ Sekolah Rendah Islam Batuphat Aceh Utara, 1963
2) PGA Negeri 4 tahun, Lhokseumawe, Aceh Utara, 1967

3) Pesantren tingkat Aliyah Samalanga, Aceh Utara, 1970
4) Sarjana Muda Syari'ah, Universitas Al-Washliyah Medan, 1973
5) Doktoral Syari'ah, UISU Medan, 1974
6) Sarjana Dakwah, Institus Dakwah Islam, Tripoli, Libya, 1978
7) Pasca sarjana Islamic Study, Kairo, Mesir, 1979
8) Philosophy of Doctor, Islamic University, New Delhi, India, 1995

Riwayat Pekerjaan:

A. Fungsional:

1) Dosen Fakultas Syari'ah Tarbiyah dan ushuluddin Universitas Al-Washliyah Medan, dari tahun 1979 s/d Sekarang.
2) Dosen Fakultas sastra, Jurusan Bahasa Arab, Universitas Sumatera Utara Medan, dari tahun 1980 s/d 1985.
3) Dosen fakultas Syari'ah IAIN Medan, dari tahun 1981 s/d 1985.
4) Dosen Fakultas Hukum, Universitas Dharmawangsa Medan, dari tahun 1984 s/d sekarang
5) Dosen Fakultas Syari'ah UISU Medan, dari tahun 1985 s/d 1989
6) Dosen fakultas Tarbiyah Universitas Dharmawangsa Medan, dari tahun 1990 s/d sekarang
7) Dosen Agama Islam Universitas Al-Azhar Medan, dari tahun 1987 s/d sekarang
8) Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Agama Islam Darul Arafah Medan, dari tahun 1988 s/d 1997

9) Guru besar Tidak tetap PPS Hukum USU dari tahun 1999 s/d sekarang
10) Dosen Agama Akademi keperawatan Departemen Kesehatan, dari tahun 1990 s/d 2005
11) Dosen Agama Akademi kebidanan Departemen kesehatan, dari tahun 1990 s/d 2005
12) Dosen Agama Universitas Prima, dari tahun 2000 s/d 2008
13) Dosen Agama Akademi keperawatan Malahayati, dari tahun 1997 s/d 2008
14) Staf pengajar Pasca sarjana Hukum USU, dari tahun 1998 s/d sekarang
15) Staf pengajar Magister Kenotariatan USU, dari tahun 2000 s/d sekarang
16) Staf pengajar Magister Hukum Univ. Panca Budi Medan.
17) Staf pengajar Magister Kenotariatan Univ. Batam.
18) External Examiner, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia.
19) External Examiner, Algarh Moslem University, India.

B. Struktural:

1) Sekretaris / pembantu Dekan I fakultas Syari'ah, Universitas Al-Washlitah Medan, dari tahun 1979 s/d 1981
2) Pembantu Rektor III, Universitas Al-Washliyah Medan, dari tahun 1981 s/d 1982
3) Pembantu rector I, Universitas Al-washliyah Medan, dari tahun 1982 s/d 1986

4) Dekan Fakultas Syari'ah, Universitas Al-Washliyah Medan, dari tahun 1983 s/d 1985
5) Dekan Fakultas Tarbiyah, Universitas Al-Washliyah Medan, dari tahun 1985 s/d 1990
6) Dekan fakultas Ushuluddin, Universitas Al-Washliyah Medan, dari tahun 1990 s/d 1993
7) Rektor, Universitas Al-Washliyah Medan, tahun 1993
8) Dekan fakultas tarbiyah, Universitas Dharmawangsa Medan, dari tahun 1995 s/d 200
9) Pembantu Rektor III, Universitas Dharmawangsa Medan, dari tahun 1999 s/d 200

C. Non Struktural:

1) Hakim Tinggi pada Pengadilan Tinggi Agama Sumatera Utara Medan, dari tahun 1984 s/d 1989
2) Ketua yayasan pesantren Darul Arafah Sumatera Utara, dari tahun 1986 s/d 1999
3) Ketua yayasan pesantren Misbahul Ulum Lhokseumawe Aceh Utara, dari tahun 1994 s/d sekarang
4) Da'I dari Internasional Islamic Call Society, dari tahun 1979 s/d sekarang
5) Penasehat Lembaga Pengembangan Ilmu Agama (LPIA) perguruan Al-Azhar medan, dari tahun 1989 s/d sekarang
6) Anggota majelis Pendidikan Al-Azhar medan, dari tahun 1996 s/d sekarang
7) Ketua I Yayasan pendidikan pesantren modern Saifullah Deli Tua Medan, dari tahun 1996 s/d sekarang
8) Pembina Pesantren Jeumala Amal leung Putu Sigli

Aceh Pidie, dari tahun 1994 s/d sekarang

9) Ketua Yayasan Pendidikan Islam Al-Munawwarah (Pesantren Al-Manar Medan), dari tahun 1999 s/d sekarang
10) Pembina Yayasan Pendidikan T. Nyak Arif (Pesantren T. Nyak Arif) Banda Aceh NAD, dari tahun 2006 s/d sekarang
11) Sekretaris Pembina Yayasan UISU Medan, dari tahun 2007 s/d sekarang
12) Anggota Komite Etik Kedokteran Fakultas kedokteran USU, dari tahun 2008 s/d sekarang
13) Wakil ketua Pembina Yayasan Rumah Sakit Islam Malahayati Medan, dari tahun 2005 s/d sekarang

Buku dan Karya Ilmiah:

1) *Islam dan Keadilan Sosial*, Universitas Al-Washliyah Medan, 1979
2) *Membina Moral Generasi Penerus*, UNIVA Medan, 1980
3) *Ilmu Faraidh*, UNIVA medan, 1980
4) *Puasa dan Hikmahnya*, UNIVA medan, 1980
5) *Pedoman Da'i dalam berdakwah,* UNIVA Medan, 1984
6) *10 Diktat Pengkajian Islam,* diterbitkan dari tahun 1985 s/d 1990
7) *Ulumul Qur'an,* pesantren Darul Arafah Sumatera Utara, 1987
8) *Peradilan Agama di Indonesia dan Wewenang*, Universitas Dharmawangsa Medan, 1988
9) *Islam Suatu Pandangan Hidup,* Universitas Al-Azhar medan, 1989

10) *Falsafah Hukum,* Universitas Dharmawangsa Medan, 1990
11) *Ushulul Fiqh,* Pesantren darul Arafah, 1990
12) *Akhlak,* Perguruan Al-Azhar medan, 1990
13) *Ulumul Hadits*, Pesantren darul Arafah, 1990
14) *Qawa'id Lughah al-Arabiyah,* pesantren Darul Arafah, 1990
15) *Al-Insya',* Pesantren darul Arafah, 1990
16) *Pokok – Pokok pikiran tentang Islam,* Universitas Al-Washliyah medan, 1990
17) *Tajdid dalam Islam,* Universitas Al-washliyah medan, 1990
18) *Al-Masa'il al-Fiqhiyyah,* Pesantren darul Arafah medan, 1990
19) *Peradilan Agama Setelah Lahirnya UU No 7 tahun 1989,* Fakultas Hukum Universitas Dharmawangsa medan, 1991
20) *Aqidah Muslim,* Perguruan al-Azhar medan, 1991
21) *Fiqih Islam,* Perguruan Al-Azhar Medan, 1991
22) *21 masalah Aktual dalam pandangan Fiqih Islam*, Universitas Dharmawangsa medan, 1992
23) Universitas Al-Washliyah Lembaga Pengkaderan Ulama di Sumatera Utara, UNIVA medan, 1993
24) *Hukum Benda menurut Islam,* Universitas Dharmawangsa medan, 1993
25) *Hukum Keluarga dalam Syari'ah Islam,* Universitas Dharmawangsa, 1993
26) *Dari Ramadhan ke Idul fithri*, Pesantren Darul Arafah, 1993

27) *Dirasah Islamiyah*, fakultas Tarbiyah Universitas Dharmawangsa Medan, 1994
28) *Musahamatul Jam'iyah Al-Washliyah fi Ta'lim al-Lughah al-Arabiyah wa Adabuha fi Sumatra ash Shamaliyah,* Islamic university India New Delhi, 1985
29) *Wawasan Islam I*, LPP best Komputer, 1996
30) *Manusia dalam Pandangan HM. Arsyad Thalib Lubis*, Universitas Al-Washliyah Medan, 1997
31) *Kuliah Agama Islam,* Universitas Al-Azhar Medan, 1997
32) *Al-Fadhil H. Adnan Lubis dan Peranannya dalam Bidang Dakwah Islam*, Universitas Al-washliyah medan, 1997
33) *Dayah Mudi Mesjid Raya Samalanga Lembaga Pengkaderan Ulama di Daerah Istimewa Aceh (penelitian tahun 1998),* diterbitkan oleh pesantren Modern Misbahul ulum Lhokseumawe
34) *Perbandingan Mazhab dalam Hukum Islam,* PPS Hukum USU, 1999
35) *Al-Islam dan karakter Jiwa,* AKPER Malahayati, 2000
36) *Menelusuri Akar perbedaan Mazhab Fiqih Islam*, PPS Hukum USU Medan, 2001
37) *Sejarah Pekembangan Hukum Islam,* PPS Hukum USU, 2002
38) *Perkembangan Hukum Islam di Dunia Islam*, PPS Hukum USU, 2002
39) *Profil Al-Manar,* Pesantren Al-manar, 2002
40) *Tajdid, Reaktualisasi, dan Elastisitas Hukum Islam*, PPS Hukum USU medan, 2002
41) *Fiqih Waqaf*, PPS Hukum USU, 2003
42) *Sistem Managemen Al-Manar*, Pesantren Al-Manar

medan, 2003

43) *Biografi Ir. HM. Arifin Kamdi*, MS, ISC Al-Manar, 2004
44) *Biografi H. Irfan Mutyara*, ISC Al-manar, 2004
45) Editor buku Percikan Pemikiran tentang Sosial Ekonomi Pertanian, karya Ir. HM. Arifin kamdi, MS
46) *Kapita Selekta Hukum Islam*, Pustaka Bangsa press medan, 2004
47) *Mencerdaskan Spiritual,* Universitas Al-Azhar medan, 2004
48) *Urgensi Dakwah Dalam Menghadapi Tantangan Masa Depan,* pustaka bangsa press medan, 2004
49) *Biografi TM Razali,* ISC Al-manar, 2005
50) *Hukum Aqad dalam Fiqih Islam dan Praktek di Bank Sistem Syari'ah*, PPS Hukum USU medan, 2005
51) *Gelombang Ijtihad dari Masa ke Masa,* PPS Hukum USU, 2005
52) *Hukum Islam di Indonesia*, PPS Hukum USU Medan, 2006
53) *Ilmu Hukum Waris Islam,* Magister kenotariatan USU, 2006
54) *Pesan Wahyu untuk Kedua Mempelai*, Medan 2006
55) *Tafsir Tematik Al-Qur'an I,* pustaka bangsa press medan, 2007
56) *Tafsir Tematik Al-Qur'an II*, pustaka bangsa press medan 2007
57) *Tafsir Tematik Al-Qur'an III*, pustaka bangsa press medan, 2007
58) *Tafsir Tematik Al-Qur'an IV,* pustaka bangsa press medan, 2007

59) *Tafsir tematik Al-Qur'an V,* pustaka bangsa press medan, 2008
60) *Tafsir tematik Al-Qur'an VI,* pustaka bangsa press medan, 2009
61) Editor: Prof Chairudin P. Lubis Dalam pandangan Ulama Dan cendikiawan, USU Press, 2009
62) *Perencanaan pembangunan Ekonomi (Studi Kisah Nabi Yusuf AS),* FE UISU Medan, 2010
63) *Filosofi Kematian*, Pesantren Al-Manar Medan, 2011
64) *Fiqh Ramadhan,* Perdana Publishing, 2011
65) *20 Kasus kedokteran Kontemporer Dalam perspektif Islam, P*erdana Publishing, 2011
66) *Editor: In Memorium Zainal Arifin Abbas*, Perdana Publishing, 2011
67) *Islam & Kesehatan,* Perdana Publishing, 2012
68) *Syeikh HM. Arsyad Thalib Lubis: Pemikiran & Karya Monumental,* Perdana Publishing, 2012.
69) *Bersama Alm. Prof. Drs. H. Nukman Sulaiman*, Perdana Publishing, 2012.
70) *Al-Fadhil H. Adnan Lubis: Kader Nadwatul Ulama India*, Perdana Publishing, 2012
71) *Tafsir Dan Keutamaan Surah Yaasin,* Perdana Publishing, 2012.
72) *Pendidikan dan Pengasuhan Anak Menurut Al-Qur'an dan Hadits,* Perdana Publishing, 2012.
73) *Kumpulan Kisah Teladan*, Perdana Publishing, 2012
74) *Bimbingan Agama untuk kalangan Medis*, FK. UISU, perdana Publishing, 2012.
75) *Amaliyah Ramadhan Dalam Pembahasan al-Qur'an*

Dan sunnah, Cita Pustaka, 2013

76) *Bersama dr. Aswin Soefi Lubis di Fak. Kedokteran UISU*, cita Pustaka Media, 2014

77) *Tekhnik Pembuatan Akta Penyelesaian Warisan Menurut Hukum Islam di Indonesia,* cita Pustaka, 2014

78) *Laallakum tattaquun: 101 jalan menuju taqwa*, Medan: Wal Ashri Publishing, 2014

79) *In Memorium bersama H. Bahrum Djamil, SH,* Medan: Wal Ashri Publishing, 2014

Partispasi Pada Pertemuan Ilmiah

1) Seminar dakwah Internasional di Kuala Lumpur, 1980
2) Seminar Dakwah Internasional di Tripoli, 1980
3) Seminar dakwah internasional di Kinabalu, Malaysia, 1984
4) Seminar dakwah Islam untuk tingkat Asia pasifik di kolombo, Srilangka, 1990
5) Seminar Dakwah Islam tingkat Internasioanl di Bangkok, Thailand, 1997
6) Seminar Internasional di kedutaan jepang di Jakarta, 2006

Organisasi:

1) Anggota missionaries Muslim dari Internasional Islamic Call Society dari tahun 1979 s/d sekarang
2) Penasehat dewan dakwah Islamiyah Indonesia cabang Medan, dari tahun 1992 s/d sekarang
3) Penasehat Front Muballigh DDII, Sumatera Utara, dari tahun 1995 s/d sekarang

4) Majelis Ulama Indonesia (MUI) provinsi Sumatera Utara (komisi pendidikan), dari tahun 1996 s/d sekarang
5) Anggota majelis fatwa PB Al-jam'iyah al-washliyah dari tahun 1997 s/d sekarang
6) Ketua MUI Sumut, dari tahun 2005 s/d 2010
7) Penasehat MUI medan, dari tahun 2006 s/d sekarang

DR. H. Zamakhsyari Bin Hasballah Thaib, Lc., MA

Identitas:

1) Nama lengkap	: Dr. H. Zamakhsyari Bin Hasballah Thaib, Lc, M.A.
2) T. Tgl lahir	: Medan, 11 Juli 1984.
3) Jabatan	: Lektor (III/d) bidang Tafsir Fakultas Agama Islam Universitas Dharmawangsa Medan.
3) NIDN	: 0111078405
4) Alamat	: Jalan Karya Bakti, No. 36 Medan Johor 20144. Telp. 0617872664 H.P: 081362494090 E-mail: zbht84@gmail.com
5) Nama Istri	: Vina Annisa, ST.
6) Nama Anak	: Izza Humaira (4 tahun). Muhammad Esam (alm)
7) Orang tua	: Prof. Dr. H.M. Hasballah Thaib, M.A, Dra. Rozanna Budiman.

Riwayat Pendidikan:

1) TK Arafah II, Medan, 1989
2) Sekolah Dasar, Perguruan Al-Azhar Medan, 1996
3) Madrasah Tsanawiyah, Pesantren Misbahul Ulum, Lhokseumawe, 1999
4) Secondary Religious Institutes, Doha, Qatar, 2003
5) Sarjana Strata 1, Islamic studies, United Arab Emirates

University, UAE, 2007, dengan nilai cumma cumlaude.

6) Magister (S2), Tafsir dan studi Qur'an, International Islamic University Malaysia, 2009, dengan nilai cumma cumlaude.
7) Philosophy of Doctor (S3) dalam bidang tafsir, International Islamic University Malaysia, 2012, dengan nilai cumlaude.

Riwayat Pekerjaan

A. **Fungsional**:

1) Dosen Fakultas Agama Islam dan Hukum, Universitas Dharmawangsa, Medan, dari tahun 2009-sekarang.
2) Staf Pengajar Tafsir, Fakultas Agama Islam, Universitas Al-Washliyah Medan, Agustus 2010 – Sekarang.
3) Staf Pengajar Tafsir, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Sumatera Utara, Juli 2013 – Sekarang.
4) Dosen Pasca Sarjana Magister Kenotariatan, Universitas Batam, 2013 – 2014.
5) Dosen Pasca Sarjana Magister Hukum, Universitas Panca Budi Medan, 2013 – sekarang.
6) Dosen tidak tetap, Fak. Ekonomi, Universitas Sumatera Utara Medan, dari Juli 2010 – Sekarang.
7) Dosen tidak tetap, Fak. Kedokteran, Universitas Sumatera Utara Medan, dari Juli 2010 – sekarang.
8) Staf Pengajar Hukum Pidana Islam, Fakultas Hukum, Universitas Islam Sumatera Utara, 2014 – sekarang.
9) Staf Pengajar mata kuliah Agama Islam, Universitas Al-Azhar Medan, September 2010 –Juli 2013.
10) Staf Pengajar Keperawatan Islam, Akper Malahayati

Medan, 2011 – sekarang.

11) Asisten Riset Prof. Munjid Mustafa Bahjat, KIRKH, International Islamic University Malaysia, Maret 2009-April 2010.
12) Asisten Riset Prof. Madya. Jamal Ahmad Badi, KIRKH, International Islamic University Malaysia, Februari 2008- Februari 2010.
13) Pelatih Bahasa Arab di lembaga Studi Bahasa SLEU, International Islamic University Malaysia, Juli 2008-April 2009.
14) Guru di Islamic Study College Al-Manar, Medan, Juli 2006 – sekarang.

B. Struktural

1) Kepala Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), Universitas Dharmawangsa Medan, April 2013 – sekarang.

C. Non Struktural

1) Ketua Yayasan Al-Munawwarah, Islamic Study College Al-Manar, Medan, 2009-sekarang.
2) Pembina Yayasan Misbahul Ulum Paloh, Lhokseumawe, Aceh Utara, 2012 – sekarang
3) Wakil ketua Dewan Dakwah Islamiyah Indonesia Kota Medan, 2014 – sekarang.
4) Pembina FOSEI (Forum Studi Ekonomi Islam) Fak. Ekonomi USU, 2013 - sekarang.

Buku dan Karya Ilmiah

1) *Tafsir Tematik Al-Qur'an I,* Pustaka Bangsa Medan, 2007.
2) *Tafsir Tematik Al-Qur'an II,* Pustaka Bangsa Medan, 2007.
3) *Tafsir Tematik Al-Qur'an III,* Pustaka bangsa Medan, 2008.
4) *Tafsir Tematik Al-Qur'an IV,* Pustaka Bangsa Medan, 2008.
5) *Tafsir Tematik Al-Qur'an V*, Pustaka Bangsa Medan, 2008.
6) *Tafsir Tematik Al-Qur'an VI*, Pustaka Bangsa Medan, 2009.
7) *Panduan Bisnis Islami*, Pesantren Al-Manar, 2011
8) *Fiqh Ramadhan*, Perdana Publishing, 2011
9) *20 Kasus kedokteran Kontemporer Dalam Perspektif Islam*, Perdana publishing, 2011
10) *Islam & Kesehatan,* FK UISU & Perdana publishing, 2011.
11) *Tafsir dan Keutamaan Surah Yasin*, Perdana Publishing, 2012
12) *Pendidikan Dan Pengasuhan Anak Menurut Al-Qur'an dan Hadits,* Perdana Publishing, 2012
13) *Kumpulan Kisah Teladan*, Perdana Publishing, 2012
14) *Teori – Teori Hukum Islam Dalam Fiqh dan Ushul Fiqh,* Bandung: Cita Pustaka Media, 2013
15) *Amaliyah Ramadhan Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah,* Bandung: Cita Pustaka Media, 2013.
16) *Langkah – Langkah Syaithan Dan Cara Menghadapinya*

Dalam Pembahasan Al-Qur'an dan Sunnah, Medan: Wal Ashri Publishing, 2013.

17) *Bimbingan Wahyu Untuk Orang Sakit Dan Lansia,* Medan: Wal Ashri Publishing, 2013.
18) *Profil Pesantren Al-Manar Medan,* Medan: 2014.
19) *Al-Qur'an Dan Preventif Kriminal,* Bandung: Cita Pustaka Media, 2014
20) *La'allakum Tattaquun,* Medan: Wal Ashri Publishing, 2014
21) *Dirasah Qur'aniyyah,* Bandung: Cita Pustaka Media, 2014

Penelitian Ilmiah

1) *Al-Qur'an Dan Kesehatan Jiwa,* 2015 (Medan: Wal Ashri Publishing)
2) *Kajian Kritis Terhadap Takwil Baha'iyah Atas Ayat – Ayat Al-Qur'an*, 2015.
3) *Fiqh al-Waqi' Dan Pengaruhnya Terhadap Penyelesaian Problematika Kontemporer Melalui Tadabbur al-Qur'an*, 2014.
4) *Al-Mughalathah Wa Manhaj al-Qur'an Fi al-Radd 'alaiha,* 2014.
5) *Al-Qur'an Dan Preventif Kejahatan,* 2014 (Bandung: Cita Pustaka Media)
6) *Usus al-Bina' al-Hadhari min al-Mandzur al-Qur'ani: Dirasah Maudhu'iyyah fi Dhau' Qissatai Daud wa Sulaiman Alaihima Salam*, Thesis s-2 (Dalam bahasa Arab di IIU Malaysia), 2009.
7) *Membangun Peradaban dalam Konsep Al-Qur'an (Studi Kisah Daud dan Sulaiman AS dalam Al-Qur'an)*, Univer-

sitas Al-Azhar Medan, 2009.

8) *Perencanaan Pembangunan Ekonomi dalam Perspektif Al-Qur'an (studi Kisah Yusuf AS dalam Al-Qur'an)*, Universitas Islam Sumatera Utara, 2010.
9) *Al-Ghazwu al-Fikri wa Atsaruhu 'ala Manhaj Said Nursi Fi Tafsirihi lil Ayat al-Qur'aniyyah*, Disertasi s-3 (dalam Bahasa Arab di IIU Malaysia), 2012.

Makalah Seminar dan Artikel Ilmiah

1) *Al-Syabab al-Muslimuun Wa Thaddiyat al-Mustaqbal: Ru'yah Qur'aniyyah*. International Conference on Qur'an and Sunnah (ICQS) 2, 13-15 Maret 2015, Renessaince Hotel, Kuala Lumpur, Malaysia.
2) *Menanamkan Nilai – Nilai Ekonomi islam Di tengah Budaya Ekonomi Konvensional*, Creative Group Discussion Fosei Fak. Ekonomi USU, 21 Februari 2015.
3) *Menjadikan Akhlak Rasulullah Sebagai Karakter Pemuda Islam*, kuliah umum FAI UNIVA, 3 Februari 2015.
4) *Hakikat Kehidupan Dan Kematian Dalam Islam*, Daurah Pra Co-Ass "Moslem Doctor: pride, productive, and Professional", 17-18 januari 2015, FK. USU.
5) *Sunnatullah Dalam Al-Qur'an dan Peranannya Dalam Memprediksi Masa Depan*, Majelis Taklim Ittihad (symposium ulama), 17 Januari 2015.
6) *Penanaman Nilai – Nilai Spiritual ESQ Dalam Islam Pada Pengintegrasian Kegiatan PAK (Pendidikan Anti Korupsi) Di Sekolah*, Seminar pendidikan Anti Korupsi (PAK) di SMA Plus Al-Azhar tahun 2014, 18 Oktober 2014.
7) *Strategi Penangkalan Penyebaran Aliran Sesat*, Muzakarah Majelis Permusyawaratan Ulama Aceh Timur, 12

Mei 2014.

8) *Penyimpangan Penafsiran Istilah Al-Qur'an dan Pengaruhnya terhadap Tafsir al-Qur'an Abad kedua Puluh satu*, Majelis Taklim Ittihad (symposium ulama), 25 januari 2014.

9) *Penghalang pemahaman Al-Qur'an dan Solusinya Dalam Pembahasan al-Qur'an*, Majelis Taklim Ittihad (symposium ulama), 23 November 2013.

10) *Sumbangan Pemikiran Ulama Islam Dalam kajian taraduf (Sinonim) Dalam al-Qur'an*, seminar "*Bahasa Arab Bahasa Kita*", di Pesantren Mishbahul Ulum, 25 Mei 2013.

11) *Pembaharuan Ekonomi ala Rasulullah SAW: Kajian Komparatif Ekonomi Masyarakat Jahiliyyah Pra Islam Dan Pasca Islam*, Jurnal al-Tijarah, FE UISU, Januari 2014.

12) *Syarat Dan Ketentuan Tajdid (Pembaharuan) Dalam Menafsirkan Al-Qur'an,* tulisan disampaikan dalam orasi Ilmiah di kampus Universitas Islam Tamiang, Des 2013.

13) *Al-Qur'an Sebagai as-Syifa'*, Jurnal Ibnu Nafis, FK UISU, Nov 2013

14) *Pemikiran Politik Sayyid Qutb Dalam Tafsirnya Fi Dzilal al-Qur'an*, Warta Dharmawangsa, April 2013.

15) *Pemanfaatan Tanah dan Air Dalam pandangan Islam*, Jurnal al-Tijarah, FE UISU, Juli 2013.

16) *Pengaruh Kekhusu'an Dalam Gerakan Shalat Terhadap Kesehatan Jantung*, kertas kerja yang dibentangkan pada seminar Islamic Medicine 4, "Pengaruh Shalat Terhadap kesehatan Jantung," FK USU, 2013.

17) *"Menuju Dokter Muslim Sejati"*, kertas kerja yang diben-

tangkan dalam seminar Inspirasi Dokter islami – IDI, FK UISU, 2012

18) *“Ajaran Islam Tentang Pemanfaatan Tanah Dan Air”*, kertas kerja yang dibentangkan dalam seminar nasional “Fungsi Tanah dalam Sistem ekonomi Indonesia”, FE USU, 2012.
19) *Pengasuhan Anak Berdasarkan Al-Qur’an Dan Sunnah*, kertas kerja yang dibentangkan pada Seminar “Prophetic parenting: Back to al-Qur’an and Sunnah, Islamic Medicine 3, Mei 2012.
20) *“Pengaruh Reformis Mesir Terhadap Kajian Tafsir Nusantara: Studi Tafsir Al-Qur’an H. Zainal Arifin Abbas”* dalam In Memorium bersama Alm. H. Zainal Arifin Abbas, Perdana publishing, 2011.
21) *“Syeikh H.M. Arsyad Thalib Lubis Ulama Islam Anti Pluralisme Agama”* dalam Syeikh H.M. Arsyad Thalib Lubis: Pemikiran & karya Monumentalnya, Perdana publishing, 2012.
22) *“Al-Ghazwul Fikry; Asbabuhu wa madzahiruhu wa atsaruhu wa mauqifuna tujahuhu”*, kertas kerja yang akan dibentang pada konfrensi internasional kedua tentang pemikiran Islam di Universiti kebangsaan Malaysia (UKM), Bangi, Malaysia, 2009
23) *“The Concept of Salvation in The Revealed Religions and Its Influence on Human Behaviour as Moral Agent”*, tulisan yang dipresentasikan pada National Forum on Comparative Religion Studies, Malaysia, 2010.
24) *“Usus al-Amn al-Fikry fi al-Qur’an al-Karim wa as-Sunnah an-Nabawiyyah”*, tulisan yang dipesentasikan pada konfrensi international “Sunnah: Source of Information, and Essense of Integration”, Malaysia, 2010.
25) *“Badiuzzaman Said Nursi wa Manhajuhu fi Tafsirihi Ra-*

sail Nuur", tulisan yang dipresentasikan pada Simposium Internasional mengenai Badiuzzaman Said Nursi, Turki, 2010.

26) *"Peningkatan Moral dan Etika bagi mahasiswa"*, tulisan dipresentasikan dalam seminar lokal dosen Fak. Agama Islam, Universitas Al-Washliyah Medan, 12 Juli 2010.

27) *"Pentingnya Soft Skill di perguruan Tinggi"*, tulisan dipresentasikan di seminar lokal Fak. Hukum universitas Al-Washliyah Medan, 22 Mei 2010.

28) *"Membangun Karakter Bangsa: Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah"*, tulisan yang dipresentasikan dihadapan dosen Agama Islam Universitas Al-Washliyah Medan, 2 Mei 2010.

29) *"Al-Qur'an dan Pemanasan Global"*, tulisan yang dipresentasikan di depan guru – guru Pesantren Al-Manar Medan, 2 Februari 2010.

30) *"Daurul 'Ilm Fi Itsbatil Iman"*, artikel di publikasi dalam majalah al-aqidah al-Islamiyah, Fakultas studi Islam, UAEU, 2005.

31) *"Masyarakat Madany dan Bagaimana Memadanikan Masyarakat kita"*, konfrensi PPI, di Teheran, Iran, 2005.

Editor

1) *In Memoriam Bersama Alm. H. Bahrum Djamil, SH*, Medan: Wal Ashri Publishing, 2014
2) *Bersama Alm. Prof. Drs. Nukman Sulaiman*, Medan: Perdana Publishing, 2012
3) *Al-Fadhil H. Adnan Lubis: Kader Nadwatul Ulama India*, Medan: Perdana Publishing 2012.
4) *Pemikiran Dan Sikap M. Hasballah Thaib Dalam Ber-*

bagai Dimensi, Bandung: Cita Pustaka Media, 2013

Diktat dan Buku Ajar

1) *Buku Ajar Tafsir II*, Fak. Agama Islam, Universitas Islam Sumatera Utara Medan, 2013.
2) *Buku Ajar Tafsir I*, Fak. Agama Islam, Universitas Al-Washliyah Medan, 2013
3) *Buku Ajar Tafsir II,* Fak. Agama Islam, Universitas Al-Washliyah Medan, 2013
4) *Buku Ajar Tafsir III*, Fak. Agama Islam, Universitas Al-Washliyah Medan, 2013
5) *Buku Ajar Tafsir IV,* Fak. Agama Islam, Universitas Al-Washliyah Medan, 2013
6) *Diktat Hukum Islam I (Hukum keluarga)*, Fak. Hukum, Universitas Dharmawangsa Medan, 2013
7) *Diktat Hukum Islam II (Hukum Akad)*, Fak. Hukum, Universitas Dharmawangsa Medan, 2013
8) *Diktat Hukum Waris Islam*, Fak. Hukum, Universitas Dharmawangsa Medan, 2013
9) *Diktat Bahasa Arab Untuk Mahasiswa/I Akper*, Akper Malahayati, 2012
10) *Pendidikan Kedokteran Kontemporer*, Perdana Publishing, 2012
11) *Diktat Ekonomi dan Pembangunan dalam Perspektif Islam,* Fakultas Ekonomi Universitas Sumatera Utara, 2011.
12) *Wawasan Islam,* Fakultas Ekonomi Universitas Sumatera Utara, 2012.
13) *Kuliah Agama Islam bagi mahasiswa*, Fakultas Ekonomi, Universitas Sumatera Utara, Medan, 2010.

Partisipasi Dalam Pertemuan Ilmiah

1) Pembicara pada seminar Internasional dalam kajian Qur'an dan Sunnah "ICQS 2" dengan judul makalah "*al-Syabab al-Muslimuun Wa Tahaddiyaatal-Mustaqbal: Ru'yah Qur'aniyyah*", pada hari Sabtu, 14 Maret 2015
2) Moderator pada Seminar Nasional Ekonomi Syari'ah, FOSEI USU, pada sesi ke-2, pada hari Sabtu, 7 Maret 2015.
3) Juri pada Lomba Karya tulis Ilmiah (LKTI) FOSEI USU, pada hari Kamis, 5 Maret 2015.
4) Pembicara dalam Creative Group Discussion, FOSEI USU, pada 21 Februari 2015.
5) Pembicara dalam Kuliah Umum FAI UNIVA, 6 Februari 2015.
6) Pembicara dalam Daurah Pra Co-Ass, FK. USU, 18 Januari 2015.
7) Pembicara dalam seminar Pendidikan anti Korupsi di SMA Plus Al-Azhar Medan, 18 Oktober 2014.
8) Pembicara pada Muzakarah Majelis Permusyawaratan Ulama (MPU) Aceh Timur tentang strategi penangkalan penyebaran aliran sesat, 12 Mei 2014.
9) Pembicara dalam seminar lokal "Bahasa Arab Bahasa Kita" di Pesantren Mishbahul Ulum Paloh, pada 25 Mei 2013.
10) Pembicara Dalam Meja Qurban FK USU, 2013
11) Pembicara Dalam Festival UKMI al-Khawarizmi, *Yang Muda Yang Mengguncang Dunia*, FASILKOM USU, 2013
12) Pembicara Dalam Seminar *Islamic Medicine 4: Shalat Dan Kesehatan Jantung*, FK USU, 2013

13) Pembicara Dalam Seminar *Islamic Medicine 3: Prophetic parenting: back to Al-Qur'an And Sunnah*, FK USU, 2012.
14) Peserta dalam seminar nasional "Reorientasi Kajian Tafsir", IAIN SU, 2012.
15) Pembicara dalam Seminar Internasional "Sunnah: Source of Information, and Essence of Integration", USIM, Malaysia, 28-29 Juli 2010.
16) Pembicara dalam Seminar lokal "Peningkatan Moral dan Etika bagi mahasiswa", Fakultas Agama Islam, Universitas Al-Washliyah Medan, 12 Juli 2010.
17) Pembicara dalam Simposium Internasional mengenai Badiuzzaman Said Nursi, Istanbul Foundation for Science and Culture, Istanbul, Turki, 26-27 Juni 2010.
18) Pembicara dalam seminar lokal "Pentingnya soft skill di Perguruan tinggi", Fakultas Hukum Universitas Al-Washliyah Medan, 22 Mei 2010.
19) Peserta dalam Seminar Internasional "Al-Lama'at: To Pleasure Services of the Sky", Universitas Al-Washliyah, Medan, 19 Mei 2010.
20) Pembicara dalam seminar lokal "Membangun Karakter bangsa", Universitas Al-Washliyah, 2 Mei 2010.
21) Pembicara dalam Forum Nasional kajian Perbandingan Agama, HAKIM (Himpunan Keilmuan Muda Malaysia), Kuala Lumpur 22 April 2010.
22) Pembicara dalam "2nd International Seminar on Islamic Thought", UKM, Malaysia, 6-7 Oktober 2009.
23) Peserta dalam Seminar tentang program Pemerintah negeri Selangor "S.P.I.E.S (Spriritual- Physical- Intelectual- Emotional- Sosial)", Pemerintah negri Selangor, Malaysia, di Grand Blue Wave Hotel, Shah Alam, Juli

2009.

24) Peserta dalam Seminar tentang "Peranan Keadilan dalam penyelesaian Masalah – masalah Ummat dalam pandangan Badiuzzaman Said Nursi", Intellectual Youth Club, IIUM, di Gombak, Selangor, Malaysia, Juli 2009.

25) Peserta dalam Seminar tentang Zheng He: Legenda yang terlupakan, Intellectual Youth Club, IIUM, di Gombak, Selangor, Malaysia, Maret 2009.

26) Peserta dalam 3rd International Conference on Postgraduate Education, Malaysian Dean of graduate Studies (MyDegs) di The Gurney Hotel & Residence, Pulau Pinang, Malaysia, Desember 2008.

27) Peserta dalam Seminar warisan Al-Qur'an dan Hadis di Nusantara, Universiti Malaya di Kuala Lumpur, Malaysia, Agustus 2008.

28) Peserta dalam Konfrensi Internasional; "Ijtihad dan Ifta' di Abad 21: Permasalahan dan Tantangan", Universiti Islam Antarbangsa Malaysia, di Gombak, Selangor, Malaysia, Agustus 2008.

29) Peserta dalam Konfrensi Internasional; "Toshihiko Izutsu: Peranan dan Sumbangsihnya Dalam Studi Islam", Universiti Islam Antarbangsa Malaysia, di Gombak, Selangor, Malaysia, Agustus 2008.

30) Peserta dalam Seminar tentang Badiuzzaman Said Nursi dan Karya- karya monumentalnya, Intelectual students Club, UIAM, di Gombak, Selangor, Malaysia, Juli 2008.

31) Peserta dalam Lokakarya; "How to success in your work interview", Sosial University Club of UAEU di Al-Ain, Abu Dhabi, Uni Emirat Arab, Mei 2007.

32) Peserta dalam Lokakarya; "How to write your CV", So-

sial University Club of UAEU di Al-Ain, Abu Dhabi, Uni Emirat Arab, Mei 2007.

33) Peserta dalam Lokakarya; “Adobe Photoshop”, Science Faculty Students Community, UAEU, di Al-Ain, Abu Dhabi, Uni Emirat Arab, Maret 2007.

34) Peserta dalam Konfrensi internasional tentang hak cipta, Researce Affairs and Libraries Deanship, UAEU, di Al-Ain, Abu Dhabi, Uni Emirat Arab, Maret 2007.

35) Peserta dalam Lokakarya; “The Muslem European” and “The Clash of Civilizations or Ignorance”, European Cultural Council, UAE, di Al-Ain, Abu Dhabi, Uni Emirat Arab, Maret 2007.

36) Peserta dalam Lokakarya tentang Maqasid Syar’iyyah, Fakultas Syariah dan studi Islam, UAEU, di Al-Ain, Abu Dhabi, Uni Emirat Arab, Februari 2007.

37) Peserta dalam Lokakarya; “How to keep your health”. Sosial University Club, UAEU di Al-Ain, Abu Dhabi, Uni Emirat Arab, februari 2007.

38) Peserta dalam Lokakarya; “Fikih dan akuntansi Zakat”, Zakat Fund, UAE di Al-Ain, Abu Dhabi, Uni Emirat Arab, Desember 2006.

39) Peserta dalam Lokakarya tentang Oracle 10g, Independent learning center, UAEU, di Al-Ain, Abu Dhabi, Uni Emirat Arab, Desember 2006.